

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А. М. ГОРЬКОГО

ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

Учебно-методическое пособие по спецкурсу
«Педагогическая стрессология»
для студентов 5 курса факультета психологии



Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2005

Учебно-методическое пособие подготовлено
на кафедре общей психологии и психологии личности

Утверждено
учебно-методической комиссией
факультета психологии
14 сентября 2004 г.

Автор-составитель Л. В. Карапетян
Отв. редактор Г. А. Глотова

АКТУАЛЬНОСТЬ И СПЕЦИФИКА КУРСА

Проблема педагогической деятельности и ее продуктивности является одной из актуальных для педагогической психологии как науки и для педагогической практики. Одним из факторов, влияющих на эффективность осуществления педагогической деятельности, является способность педагога противостоять профессиональным стрессорам, т. е. его стрессоустойчивость.

Все исследования педагогической деятельности свидетельствуют о ее напряженности, стрессогенности, поскольку она характеризуется систематическими ситуациями оценки, частыми и длительными контактами с учащимися, родителями, педагогами, малозаметностью результатов для внешнего восприятия, снижением престижности педагогического труда, высокой вероятностью возникновения деловых и межличностных конфликтов и др. После пребывания в напряженных педагогических ситуациях многие учителя чувствуют разбитость, усталость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряженность педагога достигает критического момента, результатом чего является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами.

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода сома-

тические заболевания. Кроме того, часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, пессимизма, агрессивности), что негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами.

Таким образом, налицо необходимость формирования профессиональной стрессоустойчивости педагога. Стрессоустойчивость помогает сохранять работоспособность в сложных условиях профессиональной среды, эффективно взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психическую форму и избегать раннего профессионального «сгорания».

Овладение умениями, помогающими противостоять стресс-факторам профессиональной среды, безусловно, может произойти и стихийно, в силу выдающихся педагогических способностей педагога, на основе интуиции. Однако наиболее высокие результаты достигаются тогда, когда наравне с этим учитель включен в процесс специально организованного обучения.

Многие учителя одной из причин неспособности успешно адаптироваться к профессиональным стрессорам считают неудовлетворительное состояние психологической подготовки к деятельности в напряженных условиях в период обучения в вузе. В связи с этим стрессоустойчивость рассматривается нами как профессионально значимое качество личности будущего педагога. Развитию данного качества необходимо уделять особое внимание в системе подготовки педагога. Этим обусловлена цель курса «Педагогическая стрессология» – ознакомление студентов с возможностью оптимизации педагогической деятельности путем повышения профессиональной стрессоустойчивости педагога.

Педагогическая деятельность может быть рассмотрена с позиции различных подходов к ее структуре. Это стадиальный, функциональный и развивающий подходы. Причем каждый компонент деятельности, рассматриваемый с позиции любого подхода, предъявляет к педагогу требования, адекватные данному компоненту, и вводит специфические стрессоры в общую структуру профессиональной деятельности. Продуктивность выполнения любо-

го компонента педагогической деятельности зависит от уровня стрессоустойчивости педагога.

Согласно *функциональному подходу*, предложенному Н. В. Кузьминой, в педагогической деятельности выделяются следующие функциональные структурные компоненты, которые понимаются автором как «базовые связи между исходным состоянием структурных элементов педагогической системы и конечным искомым результатом» [19, с. 98]: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный и проектировочный компоненты.

Гностический компонент связан со сферой знаний педагога. Причем речь идет не только о знании своего предмета, но и о знании средств педагогической коммуникации, о знании психологических особенностей личности учащихся, а также об особенностях своей личности и деятельности. Педагог, подверженный стрессу, будет испытывать трудности в анализе педагогической ситуации, формировании педагогической задачи, добывании новых знаний, необходимых для ее продуктивного решения, анализе процесса решения задачи, результатов исследования, в сопоставлении искомого результата с реальным, т. е. успешность осуществления вышеперечисленных действий зависит от уровня эмоциональной устойчивости педагога. В то же время сформированность данных умений окажет положительное влияние на стрессоустойчивость педагога, поскольку может служить проявлением специфического механизма обеспечения стресс-толерантности.

Конструктивный компонент отражает особенности конструирования педагогом собственной деятельности и деятельности учащихся с учетом ближайших целей обучения и воспитания. Данный компонент проявляется в действиях, связанных с композиционным построением предстоящего занятия, проигрыванием разных вариантов их построения в условиях системы предписаний, временем, в течение которого должна быть решена конкретная педагогическая задача. У педагога с низкой стрессоустойчивостью процесс осуществления данных действий может вызвать состояние тревожности, т. е. реализация данной функции вплотную зависит от стрессоустойчивости учителя. В то же время владение педагогом умениями и навыками данного компонента, такими как широкий взгляд на возможные подходы к обучению, умение видеть

несколько методических путей решения одной и той же педагогической задачи и выбирать варианты, оптимальные для конкретных условий обучения, повысит его профессиональную стрессоустойчивость.

Организаторский компонент связан с умением педагога организовать деятельность как учащихся, так и свою собственную. Организаторские умения также связаны со стрессоустойчивостью педагога, поскольку грамотная организация собственной деятельности (в том числе соблюдение режима дня, забота о поддержании физической формы, о здоровье, без чего невозможно полноценное и эффективное осуществление педагогической деятельности) и деятельности учащихся, их действий и поступков в такой системе и последовательности, которая позволяет учителю осуществлять цели своей деятельности, позитивно оказывается на эмоциональном самочувствии педагога, уменьшает возможность возникновения стрессовых состояний. И наоборот, низкая стрессоустойчивость помешает педагогу эффективно организовать как свои действия в реальных условиях педагогической деятельности, так и деятельность учащихся, препятствуя реализации данного компонента.

Коммуникативный компонент характеризует специфику взаимодействия преподавателя с учащимися. Этот компонент заключается в действиях, связанных с установлением педагогически целесообразных взаимоотношений со всеми участниками педагогического процесса в ходе их непосредственного взаимодействия для решения педагогических задач. Уровень стрессоустойчивости учителя напрямую связан с развитием умений педагогического общения. Педагог, владеющий ими, сможет предотвратить появление значительного количества стрессовых ситуаций и нивелировать воздействие уже возникших, поскольку общение – ведущий способ осуществления педагогической деятельности.

Проектировочный компонент включает в себя дальние, перспективные цели обучения и воспитания, а также стратегии и способы их достижения. Низкая эмоциональная устойчивость педагога (в том числе и стрессоустойчивость) не позволяет ему поставить дальние цели, наметить перспективы, предвидеть результат педагогического воздействия, поскольку эмоциональная устойчивость на-

прямую связана с антиципацией: «эмоциональная устойчивость... заключается в наличии таких свойств личности, которые позволяют наиболее полно отражать окружающий мир, создавая возможность предвидения и достижения планируемого результата» [44, с. 629]. Экспериментальное исследование С. А. Ширяева доказало, что стресс в экстремальной ситуации испытывают все лица, но находят оптимальный выход из трудностей те, кто способен предвосхищать стрессогенные события и действия других людей, т. е. наличие прогностических способностей педагога является необходимым условием его стрессоустойчивости в условиях педагогической деятельности [49].

Несомненно то, что выделенные Н. В. Кузьминой функциональные компоненты профессиональной деятельности педагога предъявляют к нему ряд специфических требований, заставляющих его развивать определенные личностные качества как профессионально значимые, необходимые и обязательные. Они необходимы для исполнения функций педагога, а исполнение этих функций тренирует и развивает их. Одним из таких качеств и является, по нашему мнению, профессиональная стрессоустойчивость (СУ) педагога.

В процессе осуществления педагогической деятельности, отличающейся разнообразием стрессогенных факторов, у низкострессоустойчивых педагогов могут возникать различные реакции, негативно сказывающиеся на эффективности различных компонентов педагогической деятельности.

На продуктивность реализации гностического компонента педагогической деятельности отрицательно влияют следующие, обусловленные систематическими стрессами, реакции педагогов: ухудшение восприятия, памяти, снижение объема, концентрации, устойчивости внимания, понижение быстроты, гибкости, логичности мышления [11].

Осуществление конструктивного компонента становится менее успешным при наличии у педагога таких реакций на стресс-факторы педагогической деятельности, как появление нехарактерных ошибок [11], неспособность принимать решения, неспособность сконцентрироваться, тревожность [3].

Организаторский компонент, предполагающий поддержание педагогом физической формы и оптимального состояния здоро-

вья, пострадает, если педагог будет испытывать такие реакции на стресс, как нервозность, растерянность, ухудшение самочувствия, понижение работоспособности [11], супружеские и семейные конфликты, лихорадочная активность по ничтожным поводам, напряженные головные боли, чувство измотанности, потеря сна, потеря веса, переедание, изменение цвета кожи, боли в спине [3].

Осуществлению коммуникативного компонента педагогической деятельности не способствуют такие реакции педагога на стрессогенные профессиональные условия, как изменения в мимике, изменение обычной, привычной позы, изменение тонаса лица, изменения в речи [11], заметное снижение контактов вне работы, вымешивание агрессии на ком-либо, раздражительность, отчужденность, чувство изолированности, чувство вины [3].

Успешной реализации проектировочного компонента будут препятствовать следующие проявления стресса в педагогической деятельности: желание прекратить педагогическую деятельность, ощущение неспособности к педагогическому труду, страх перед завтрашним днем [3].

Таким образом, очевидно, что проявления и последствия стресса в деятельности педагога вредны как для него самого, так и для окружающих. В целях их предупреждения и преодоления педагог должен обладать высоким уровнем стрессоустойчивости.

Особое значение в педагогической психологии и педагогике придается **личностным качествам** педагога, влияющим на педагогический процесс. При этом личностные качества педагога могут рассматриваться только в неразрывной связи со структурой педагогической деятельности, в которой они проявляются и развиваются. Стressоустойчивость в педагогической деятельности находится под влиянием таких личностных особенностей педагога, как самооценка, характер, система мотивов, педагогические способности, свойства темперамента и свойства нервной системы педагога.

Самооценка занимает особое место в детерминации стрессоустойчивости педагога. Педагог, обладающий адекватной самооценкой, считает себя способным справляться с различными профессиональными ситуациями и проблемами, тогда как педагог с низкой профессиональной самооценкой испытывает чувство не-

защищенности перед стресс-факторами, негативно воспринимает окружающий мир через призму своих переживаний и тревог, нередко обращается к авторитарному стилю как средству психологической защиты, что отрицательно оказывается как на его эмоциональной сфере, так и на эффективности педагогической деятельности.

Характер как свойство личности педагога, регулирующее процесс осуществления педагогической деятельности, по А. К. Марковой, представляет собой систему устойчивых эмоциональных отношений преподавателя к типичным ситуациям профессиональной жизни и связанных с этим стереотипов профессионального поведения [27]. Такие черты характера педагога, как терпимость, интернальность, положительное отношение к педагогической деятельности и ее участникам, а также к себе как к субъекту педагогической деятельности, могут позитивно влиять на стрессоустойчивость в педагогической деятельности.

Система мотивов определяет педагогическую направленность, которая, по мнению А. К. Марковой, проявляется в стремлении стать, быть и оставаться педагогом, помогает преодолевать препятствия и трудности в педагогической деятельности, повышая, таким образом, профессиональную стрессоустойчивость педагога. По данным А. А. Баранова, успешное противодействие стресс-факторам зависит от превалирования внутренней мотивации над внешней [3].

Педагогические способности делают педагога более устойчивым к воздействию стрессогенных факторов профессиональной среды. Проектировочно-гностические способности определяют возможность и необходимость прогнозирования педагогом индивидуального развития каждого ученика на основе всесторонних знаний о нем, а также управления поведением и сознанием ученика, воздействуя на его мотивы и цели. Рефлексивно-перцептивные способности включают способность к изучению ученика, понимание, сопереживание ему, способность к проникновению в индивидуальное своеобразие ученика, способность в связи с этим проанализировать, оценить, лучше понять себя.

Свойства темперамента, выступая существенным фактором, обуславливающим как выбор профессии, так и закрепление в ней определенных стереотипов, формирование индивидуального стиля

педагога, сказываются на степени его стрессоустойчивости в педагогической деятельности. В различных исследованиях выявлена взаимосвязь стрессоустойчивости с такими свойствами темперамента, как реактивность, экстраверсия, ригидность, импульсивность, сензитивность.

Свойства нервной системы, выступая биологическим фундаментом, на основе которого строится педагогическая деятельность, являются индикаторами профессиональной стрессоустойчивости. Педагоги со слабой нервной системой более подвержены дистрессу, однако слабость нервной системы способствует развитию эмпатии и рефлексии, которые являются педагогически ценными качествами, позволяющими успешно преодолевать трудности учебного процесса. Сила нервных процессов, с одной стороны, может затруднить развитие способности к пониманию ученика, снижая функционирование механизмов идентификации и сопереживания, а с другой – будет способствовать проявлению такого волевого качества, как выдержка, напрямую связанного со стрессоустойчивостью. Педагоги с таким выраженным свойством нервной системы, как подвижность, отличаются высокой работоспособностью в напряженных условиях педагогической деятельности, а педагоги инертные характеризуются пониженной активностью, высокой тревожностью, замкнутостью, срывами в деятельности. Наружение такого свойства, как уравновешенность нервных процессов, сопровождается понижением уровня стрессоустойчивости.

Предлагаемое учебно-методическое пособие состоит из двух разделов. В первом представлены диагностические методики, позволяющие осуществить комплексную диагностику личности педагога, определить его стрессоустойчивость и особенности личностных качеств, детерминирующих стрессоустойчивость на разных уровнях индивидуальности и необходимых для осуществления основных компонентов педагогической деятельности.

Во втором разделе предложены практические рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости педагога, развитию его саморегуляции во время возникновения стрессовых ситуаций.

ДИАГНОСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

Опросник для диагностики стрессоустойчивости С. В. Субботина*

Инструкция испытуемому: ответьте на вопросы, выбирая наиболее подходящий для вас вариант.

1. Часто ли у вас по тем или иным причинам возникает (а – часто; б – иногда; в – почти никогда; г – никогда):

– вымешивание своей агрессии на ком-либо	а	б	в	г
– апатия	а	б	в	г
– желание покинуть учебное заведение	а	б	в	г
– нежелание поддерживать коллег	а	б	в	г
– ощущение своей неспособности к труду	а	б	в	г
– раздражение	а	б	в	г
– неспособность принимать решения	а	б	в	г
– высокая активность по мелким поводам	а	б	в	г
– неспособность сконцентрироваться	а	б	в	г
– депрессия	а	б	в	г
– напряженные головные боли	а	б	в	г
– чувство «вымотанности»	а	б	в	г
– злость	а	б	в	г
– состояние тревожности	а	б	в	г
– потеря сна	а	б	в	г
– чувство изолированности	а	б	в	г
– страх	а	б	в	г
– чувство вины	а	б	в	г
– чувство отчужденности	а	б	в	г
– повышенная чувствительность к критике	а	б	в	г

* Приводится по: Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992.

2. Насколько в напряженных ситуациях вам свойственны (а – в большей степени; б – в некоторой степени; в – незначительно; г – несвойственно):

– нервозность, растерянность	а	б	в	г
– ухудшение самочувствия	а	б	в	г
– ухудшение результатов	а	б	в	г
– снижение работоспособности	а	б	в	г
– появление в работе нехарактерных ошибок	а	б	в	г
– изменения в мимике	а	б	в	г
– изменение обычной, привычной позы	а	б	в	г
– изменение тонаса (силы) голоса	а	б	в	г
– изменение речи	а	б	в	г
– ухудшение памяти	а	б	в	г
– ухудшение внимания	а	б	в	г
– ухудшение мышления	а	б	в	г

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

а – 3 балла; б – 2 балла; в – 1 балл; г – 0 баллов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

0–72 – высокая степень стрессоустойчивости;
73–114 – средняя степень стрессоустойчивости;
145–216 – низкая степень стрессоустойчивости.

Шкала профессионального стресса Д. Фонтаны*

Назначение: определение уровня профессионального стресса.

1. Отметьте галочкой наиболее подходящий вам вариант ответа. Два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать:

а) Это очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его не беспокоит.

* Приводится по: Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М., 1995.

б) Это великолепный человек, но вы должны быть осторожны при разговоре с ним.

в) Кажется, что в его жизни все происходит не так, как надо.

г) Я нахожу его очень скучным и непредсказуемым.

д) Чем меньше я его вижу, тем лучше.

2. Отметьте галочкой присущие вам особенности:

– чувство, что вам редко удается что-либо сделать правильно;

– чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;

– плохое пищеварение;

– плохой аппетит;

– бессонница по ночам;

– кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения;

– чрезмерная потливость при отсутствии физических нагрузок или жары;

– панические ощущения в толпе или закрытом помещении;

– усталость и недостаток энергии;

– чувство безнадежности;

– слабость или тошнота без каких-либо причин;

– очень сильное раздражение по поводу мелких событий;

– неспособность расслабиться по вечерам;

– регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;

– трудности в принятии решений;

– невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;

– слезливость;

– убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться;

– недостаток энтузиазма даже по отношению к важным делам;

– нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;

– неспособность ответить «нет», когда тебя о чем-либо просят;

– повышенное чувство ответственности.

3. Насколько вы оптимистичны в настоящее время:

а) как обычно; б) больше, чем обычно; в) меньше, чем обычно.

4. Нравится ли вам смотреть спортивные состязания:

а) да; б) нет.

5. Можете ли вы позволить себе подольше понежиться в посте-
ли в выходные дни, не испытывая при этом угрызений совести:
а) да; б) нет.

6. Можете ли вы говорить откровенно на профессиональные
темы:
а) с начальником; б) с коллегами; в) с членами семьи.

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные ре-
шения в вашей жизни:
а) вы сами; б) кто-то другой.

8. Когда руководитель критикует вашу работу, вы при этом:
а) сильно огорчены; б) умеренно огорчены; в) слабо огорчены.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения
от достигнутого:
а) часто; б) иногда; в) изредка.

10. Испытываете ли вы чувство, что у вас есть неразрешенные
конфликты с коллегами:
а) да; б) нет.

11. Объем выполняемой вами работы превышает отведенное
для этого время:
а) постоянно; б) часто; в) изредка.

12. Четко ли вы представляете себе свои профессиональные
перспективы:
а) как правило; б) часто; в) изредка.

13. Можете ли вы сказать, что достаточно времени тратите
на себя:
а) да; б) нет.

14. Если вы хотите обсудить свои проблемы, легко ли вам най-
ти слушателя:
а) да; б) нет.

15. Обеспечивает ли выбранный вами жизненный путь дости-
жение поставленных главных жизненных целей:
а) да; б) нет.

16. Вы скучаете на работе:
а) часто; б) иногда; в) редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:
а) в большинстве случаев; б) в некоторые дни; в) изредка.

18. Считаете ли вы, что на работе по достоинству ценят ваши
способности и дела:
а) да; б) нет.

19. Считаете ли вы, что ваши способности и дела по достоин-
ству вознаграждены:
а) да; б) нет.

20. Ваши руководители:
а) активно мешают вам в работе; б) активно помогают вам
в работе.

21. Если бы десять лет назад вы имели возможность увидеть
себя таким профессионалом, каким вы являетесь в настоящий
момент, вы бы сочли себя:
а) превзошедшим собственные ожидания;
б) соответствующим собственным ожиданиям;
в) не оправдавшим собственных ожиданий.

22. Если бы вы должны были оценить в баллах чувство сим-
патии к самому себе по 5-балльной шкале, какой балл вы бы себе
поставили?

КЛЮЧИ К ШКАЛЕ

1. а) 0 баллов; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4.
2. 1 балл за каждую отмеченную особенность.

3. а) 1; б) 0; в) 2;

4. а) 0; б) 1;

5. а) 0; б) 1;

6. а) 0; б) 1; в) 2;

7. а) 0; б) 1;

8. а) 2; б) 1; в) 0;

9. а) 0; б) 1; в) 2;

10. а) 1; б) 0;

11. а) 2; б) 1; в) 0;
12. а) 0; б) 1; в) 2;
13. а) 0; б) 1;
14. а) 0; б) 1;
15. а) 0; б) 1;
16. а) 2; б) 1; в) 0;
17. а) 0; б) 1; в) 2;
18. а) 0; б) 1;
19. а) 0; б) 1;
20. а) 1; б) 0;
21. а) 0; б) 1; в) 2;
22. 5 – 0 баллов; 4 – 1 балл; 3 – 2 балла; 2 – 3 балла; 1 – 4 балла.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

0–15 – низкий уровень профессионального стресса. Стресс не является профессиональной проблемой.

16–30 – умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала.

31–45 – высокий уровень профессионального стресса. Очевидна необходимость коррекционных действий.

46–60 – очень высокий уровень профессионального стресса. Вероятность нахождения на стадии истощения в общем адаптационном синдроме.

Диагностика отношения к выполнению функциональных компонентов педагогической деятельности*

Существуют профессиональные ценностные ориентации педагогов, соответствующие функциональным компонентам педагогической деятельности. Данная диагностика позволяет выявить отношение педагога к выполнению всех вышеперечисленных компонентов (см. с. 6–10), к которым можно добавить еще один – об-

щественный. Для достижения наибольшей эффективности педагогической деятельности при наименьшей стрессируемости педагога наиболее оптимальная иерархия предпочтения функциональных компонентов представляется в таком виде: 1) коммуникативный компонент; 2) гностический; 3) проектировочный; 4) организационный; 5) конструктивный; 6) аналитико-результативный; 7) общественный.

Инструкция

Перед вами таблица, в которой содержится 49 названий ценностных ориентаций (с. 18). Вам необходимо оценить их, причем оценку нужно выставлять дважды: по вертикали и по горизонтали. Сначала сделайте оценку по вертикали в первой колонке. Внимательно прочтите ценности, которые входят в нее, и выберите одну из них, наиболее значимую для вас. Поставьте 7 баллов в нижний левый угол квадрата. После этого внимательно присмотритесь к тем 6 ценностным ориентациям, которые остались в этой колонке, опять выберите наиболее привлекательную для вас и оцените ее в 6 баллов. Аналогичным образом тем ценностям, которые остались, припишите в левых углах квадратов оценки 5, 4, 3, 2, 1, в зависимости от их значимости для вас. Потом посмотрите на вторую колонку и изучите все ценности, которые входят в нее. Проделайте с ними такую же операцию, как с ценностными ориентациями первой колонки. По аналогии работайте с ценностями, которые входят в остальные пять колонок. Проверьте правильность выставления баллов по семи колонкам. Следите, чтобы в нижнем левом углу каждого квадрата стояла только одна из оценок от 7 до 1 в любой последовательности. Одинаковых оценок в колонке быть не должно.

Теперь изучите ценностные ориентации по горизонтали. Горизонтальных колонок, как и вертикальных, 7. Работу проводите последовательно с каждым рядом. В каждом из них вам опять необходимо поставить оценки, приписывая наиболее значимой для вас ценности 7 баллов, 6 баллов – той из них, которую вы ставите на второе место и т. д. В данном случае оценки нужно ставить в правый верхний угол квадрата.

* Приводится по: Крыжко В. В., Павлютенков Е. М. Психология в практике менеджера образования. СПб., 2001.

Квадрат отношения учителя к выполнению функциональных компонентов педагогической деятельности

Морально-психологическая атмосфера в коллективе	Изучение нормативных документов	Анализ педагогических ситуаций	Рациональное распределение времени по этапам работы	Определение промежуточных и конечных целей деятельности	Сотрудничество в учебной деятельности	Польза обществу и людям
Анализ результата в психолого-педагогического изучения личности	Предвидение трудности в учебно-воспитательном процессе	Логичность перехода от этапа к этапу в учебном процессе	Предвидение результатов формирования личных качеств учеников	Самостоятельный выбор форм и методов изучения материала	Улучшающиеся условия жизни	Переживание неприятностей и радостей школьников
Развитие познавательных интересов учеников	Создание дидактических пособий по предмету	Предвидение по ведения учеников	Научная организация труда	Уважение окружающих	Самоутверждение через общение	Самоанализ учебно-воспитательной деятельности
Целесообразность структурирования учебного занятия	Предвидение затруднений учеников	Творческий подход к организации воспитания	Участие в перестройке общества	Критичность относительно окружающих	Понимание достоинств и недостатков личной деятельности	Анализ результатов личной деятельности
Возможность предусмотреть результаты педагогического влияния	Целесообразная организация познавательной деятельности учеников	Самоусовершенствование в процессе учебной деятельности	Предупреждение конфликтных ситуаций	Использование различных методов диагностики	Владение методиками изучения коллектива	Планирование работы учеников на уроке
Неформальная постановка целей и задач урока	Пропаганда психолого-педагогических знаний среди родителей	Выдержка в общении с людьми	Авторское видение педагогических проблем	Владение методами изучения личности ученика	Моделирование деятельности в зависимости от ситуации	Самоутверждение через умение прогнозировать события
Возможность сочетать преподавание с руководящей работой	Благожелательные отношения с учениками	Установление причинно-следственных связей между педагогическими явлениями	Выбор средств педагогического влияния	Создание оптимальных условий для обучения	Выделение главного и второстепенного в личности и коллективе	Возможность индивидуальной работы с учениками

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

В анкете ценностные ориентации расположены в определенном порядке:

КД	ГД	АД	КонД	ПД	ОД	ОбД
ГД	АД	КонД	ПД	ОД	ОбД	КД
АД	КонД	ПД	ОД	ОбД	КД	ГД
КонД	ПД	ОД	ОбД	КД	ГД	АД
ПД	ОД	ОбД	КД	ГД	АД	КонД
ОД	ОбД	КД	ГД	АД	КонД	ПД
ОбД	КД	ГД	АД	КонД	ПД	ОД

Условные обозначения: КД – коммуникативная деятельность; ГД – гностическая деятельность; АД – аналитико-результативная деятельность; КонД – конструктивная деятельность; ПД – проектировочная деятельность; ОД – организационная деятельность; ОбД – общественная деятельность.

Такое расположение ценностных ориентаций является ключом, алгоритмом при обработке результатов.

Необходимо подсчитать суммарную оценку отношения опрашиваемого к профессиональным ценностям. Для этого целесообразно поставить карандашом в каждом квадрате таблицы (с. 18) условные обозначения типов ценностных ориентаций в соответствии с приведенным их порядком, т. е. наложить этот ключ на таблицу, что позволит быстро ориентироваться в выборе профессиональных ценностных ориентаций, которые относятся к различным типам.

Сначала выберем те из них, которые, согласно алгоритму, указывают на отношение опрашиваемого к коммуникативной деятельности (КД) педагога. Для этого в квадратах, обозначенных в ключе как КД, подсчитываем сумму баллов, которые записаны в нижнем левом и правом верхнем углах квадрата. Потом подсчитываем так же сумму баллов по другим типам ценностных ориентаций и заполняем таблицу:

Тип ценностных ориентаций	КД	ГД	АД	КонД	ПД	ОД	ОбД	Сумма
Количество баллов								392
Место по значению								

Общий балл 392 состоит из суммы баллов по горизонтали (сумма в строке равна 28, в семи строках: $28 \times 7 = 196$) и суммы баллов по вертикали (сумма в столбце равна 28, в семи столбцах: $28 \times 7 = 196$).

Обработав результаты, вы сможете увидеть, какова логика ценностного отношения учителя к компонентам педагогической деятельности, какой из этих компонентов недооценивается специалистом.

Диагностика самооценки педагога*

Инструкция: Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности педагога, данный в таблице. В колонке № 1 проранжируйте эти качества с точки зрения обладания ими идеального педагога. Наиболее предпочтительное качество оцените в 20 баллов, наименее приемлемое – в 1 балл. В колонке № 2 оцените, как эти качества выражены у вас. Помните, что ни одна оценка не должна повторяться. В колонке d подсчитайте модуль разности между желаемым и реальным уровнем каждого качества. В следующей колонке d^2 полученные значения разности возведите в квадрат. Затем полученные значения просуммируйте и вычислите коэффициент самооценки по формуле

$$r = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n(n^2 - 1)},$$

где n – число используемых при ранжировании качеств; $\sum d^2$ – сумма значений квадратов разностей.

№ 1	Качества личности педагога	№ 2	d	d^2
Уступчивость				
Решительность				
Вспыльчивость				
Настойчивость				
Нервозность				

* Приводится по: Rean A. A., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 1999.

Окончание табл.

№ 1	Качества личности педагога	№ 2	d	d^2
Терпеливость				
Оптимистичность				
Пассивность				
Равнодушие				
Энтузиазм				
Осторожность				
Эгоистичность				
Медлительность				
Скромность				
Энергичность				
Жизнерадостность				
Мнительность				
Упрямство				
Беспечность				
Застенчивость				

Полученный коэффициент сравниваем со шкалой:

Уровни самооценки	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Значения г	(-0,2)–0	0–0,2	0,21–0,3	0,31–0,5	0,51–0,65	0,66–0,8	> 0,8

Диагностика особенностей характера Тест Р. Кеттелла (минимизированный вариант)*

Инструкция испытуемому: поставьте в столбцах «Ответы испытуемого» напротив каждого вопроса а), в) или с) в соответствии

* Приводится по: Образование: гибкие технологии: Материалы республ. науч.-практ. конф. Уфа, 1996.

с вашим выбором. Остальные столбцы относятся к психологу-консультанту.

Шкала	Ответ испытуемого				а	в	СБ	X	S	Стена
A	1	18	35					4,14	1,05	
B	2	19	36			/		2,02	0,91	
C	3	20	37					3,48	1,33	
E	4	21	38					3,74	1,43	
F	5	22	39					2,92	1,48	
G	6	23	40					3,32	1,56	
H	7	24	41					3,52	1,05	
I	8	25	42					3,62	1,56	
L	9	26	43					3,10	1,18	
M	10	27	44					3,30	1,63	
N	11	28	45					2,31	1,27	
O	12	29	46					3,22	1,75	
Q1	13	30	47					2,92	1,32	
Q2	14	31	48					2,50	1,46	
Q3	15	32	49					3,52	1,59	
Q4	16	33	50					3,24	1,61	
MD	17	34	51					2,62	1,34	

ОПРОСНИК

1. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей:
а) нет; в) иногда; с) да.
2. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слову «неточный», это:
а) тщательный; в) приблизительный; с) небрежный.
3. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:
а) да; в) не знаю; с) нет.
4. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:
а) обогнать все идущие впереди машины;
в) не знаю;
с) пропустить вперед большинство машин.

5. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:

- а) верно; в) не знаю; с) неверно.

6. Я думаю, что:

- а) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись;
- в) затрудняюсь сказать;
- с) не все надо делать одинаково тщательно.

7. Мне говорили, что ребенком я был:

- а) живым и подвижным;
- в) не знаю;
- с) спокойным и любил оставаться один.

8. Я бы скорее занимался:

- а) борьбой или баскетболом;
- в) затрудняюсь сказать;
- с) танцами или фехтованием.

9. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко:

- а) нет; в) трудно сказать; с) да.

10. Мне нравится друг:

- а) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь;

- в) не знаю;

- с) интересы которого имеют деловой и практический интерес.

11. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые верю я:

- а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.

12. Если мне кто-нибудь нагрубит, могу быстро забыть об этом:
а) неверно; в) не знаю; с) верно.

13. В музыке я наслаждаюсь:

- а) скрипичными соло;
- в) не знаю;
- с) маршами в исполнении военных оркестров.

14. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:

- а) в деревне с одним или двумя друзьями;
- в) затрудняюсь сказать;
- с) возглавляя группу в туристическом походе.

15. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишние; в) трудно сказать; с) не стоят этого.

16. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принять решение:

а) верно; в) не знаю; с) не верно.

17. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:

а) да; в) трудно сказать; с) нет.

18. Я предпочел бы работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них;

в) затрудняюсь ответить;

с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект.

19. Дом так относится к комнате, как дерево:

а) к листу; в) растению; с) лесу.

20. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

а) нет; в) не знаю; с) да.

21. В большинстве дел я:

а) предполагаю рискнуть;

в) не знаю;

с) предполагаю действовать наверняка.

22. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:

а) скорее всего, это так; в) не знаю; с) думаю, что нет.

23. На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной беседе;

в) затрудняюсь ответить;

с) смотреть, как люди отдыхают и просто отдыхать самому

24. Я принимаю решение:

а) быстрее, чем многие люди;

в) не знаю;

с) медленнее, чем многие люди.

25. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:

а) нет; в) не знаю; с) да.

26. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:

а) да; в) иногда; с) нет.

27. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи потому, что они кажутся мне неосуществимыми:

а) неверно; в) затрудняюсь ответить; с) верно.

28. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:

а) неверно; в) не знаю; с) верно.

29. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:

а) да; в) не знаю; с) нет.

30. В школьные годы я получил больше всего знаний:

а) читая книги; в) трудно сказать; с) на уроках.

31. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:

а) нет; в) иногда; с) да.

32. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

а) еще раз попытаться решить этот вопрос;

в) затрудняюсь ответить;

с) заняться другим вопросом.

33. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обзывают и не огорчают меня:

а) неверно; в) не знаю; с) верно.

34. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникает чувство раздражения к моим родителям:

а) нет; в) не знаю; с) да.

35. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним в удобное для него время, даже если это немного неудобно для меня:

а) да; в) иногда; с) нет.

36. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к матери Марии:

а) племянником; в) двоюродным братом; с) дядей.

37. Мне бывает скучно:

а) редко; в) иногда; с) часто.

38. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом:

- а) верно; в) иногда; с) неверно.

39. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений потому, что они утомляют:

- а) нет; в) не знаю; с) да.

40. Дома в свободное время я:

- а) занимаюсь интересующими меня делами;
- в) затрудняюсь ответить;
- с) болтаю и отдыхаю.

41. Я робко и осторожно отношусь к установлению дружеских отношений с новыми людьми:

- а) нет; в) иногда; с) да.

42. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно также выразить прозой:

- а) нет; в) иногда; с) да.

43. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:

- а) да, в большинстве случаев; в) иногда; с) нет.

44. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:

- а) да; в) не знаю; с) нет.

45. Работая в магазине, я предпочел бы:

- а) быть кассиром; в) не знаю; с) оформлять витрины.

46. Если я вижу, что мой старый друг холoden со мной и избегает меня, я обычно:

- а) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил;
- в) не знаю;
- с) сразу же думаю, что у него плохое настроение.

47. Я люблю размышлять о том, как можно было бы лучше узнать мир:

- а) да; в) трудно сказать; с) нет.

48. Я предпочитаю игры:

- а) где каждый играет за себя;
- в) не знаю;
- с) где надо играть в команде или иметь партнера.

49. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:
а) неверно; в) иногда; с) верно.

50. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей:

- а) неверно; в) не знаю; с) верно.

51. Мне бывает трудно признать, что я не прав:
а) нет; в) иногда; с) да.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАБОТКЕ

Вписать в столбцы «*а*» и «*в*» сколько таких букв в каждой строчке. Рассчитать «сырой» балл СБ = 2*a* + *v*, для шкалы «*В*» считается только количество букв «*а*». Затем результат переводится в стены по формуле St = 5 + 2 (СБ – X)/S.

Шкалы

- 0. MD: лживость (+) – правдивость (-);
- 1. A: общительность (+) – замкнутость (-);
- 2. B: высокий интеллект (+) – низкий интеллект (-);
- 3. C: эмоциональная устойчивость (+) – неустойчивость (-);
- 4. E: доминантность (+) – конформность (-);
- 5. F: беспечность (+) – серьезность (-);
- 6. G: сила «сверх-я» (+) – слабость «сверх-я» (-);
- 7. H: смелость (+) – робость (-);
- 8. I: мягкость (+) – жесткость (-);
- 9. L: подозрительность (+) – доверчивость (-);
- 10. M: аутия (+) – практичность (-);
- 11. N: прямолинейность (+) – гибкость (-);
- 12. O: тревожность (+) – спокойствие (-);
- 13. Q1: радикализм (+) – консерватизм (-);
- 14. Q2: самодостаточность (+) – социабельность (-);
- 15. Q3: самоконтроль (+) – импульсивность (-);
- 16. Q4: напряженность (+) – расслабленность (-).

Интерпретация факторов

A: общительность – замкнутость

При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. Он скептически настроен, не имеет близких друзей.

При высоких оценках человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность в поведении, внимательность, доброта в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в установлении контактов, доверчив.

B: высокий интеллект – низкий интеллект

При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность и быстрая обучаемость. Существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может быть, эмоциональная де-организация мышления.

C: эмоциональная устойчивость – неустойчивость

При высоких оценках человек выдержаный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный, имеет постоянство интересов. У него отсутствует нервное переутомление.

При низких оценках выражены низкая толерантность по отношению к фruстрации, переменчивость интересов, склонность к лабильности настроения, раздражительность, утомляемость.

E: доминантность – конформность

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении. В конфликтах обвиняет других, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства, конфликтный.

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя. Ему свойственны тактичность, безропотность, покорность до полной пассивности.

F: беспечность – серьезность

При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, весел, разговорчив. Он экспансивен, искренен в отношениях между людьми. Такой человек часто становится лидером, верит в удачу.

При низких оценках характеризуется благородствием, осторожностью. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Ему свойствена склонность все усложнять. Окружающим он кажется скучным, вялым.

G: сила «сверх-я» – слабость «сверх-я»

При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм, правил поведения, точность, деловая направленность.

При низких оценках человек склонен к непостоянству, подвержен влиянию случая и обстоятельств. Он характеризуется беспринципностью, неорганизованностью, безответственностью, гибкими установками по отношению к социальным нормам.

H: смелость – робость

При высоких оценках человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Он склонен к риску, держится свободно.

При низких оценках человек застенчив, неуверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает находиться в тени. Отличается повышенной чувствительностью к угрозе.

I: мягкость – жесткость

При высоких оценках наблюдается мягкость, уступчивость, зависимость, артистичность натуры, женственность. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию.

При низких оценках человеку свойственна мужественность, самоуверенность, реалистичность суждений, практичность, супровность, черствость по отношению к окружающим.

L: подозрительность – доверчивость

При высоких оценках человек ревнивый, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение. Он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен.

При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к другим людям, терпимостью.

M: аутизия – практичность

При высоких оценках можно говорить о развитом воображении, ориентации на свой внутренний мир, высоком творческом потенциале человека.

При низких оценках человек практичный, добросовестный. Он ориентируется на внешнюю реальность. Ему свойственна излишняя внимательность к мелочам.

N: прямолинейность – гибкость

При высоких оценках человек характеризуется расчетливостью, проницательностью, разумным подходом к событиям и окружающим людям.

При низких оценках человеку свойственна прямолинейность, наивность, непосредственность поведения.

O: тревожность – спокойствие

При высоких оценках человеку свойственна тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность, самообвинение.

При низких оценках человек безмятежен, хладнокровен, спокоен, уверен в себе.

Q1: радикализм – консерватизм

При высоких оценках человек критически настроен, характеризуется наличием интеллектуальных интересов. Более склонен к экспериментированию, на веру ничего не принимает.

При низких оценках человек характеризуется консервативностью, устойчивостью по отношению к традиционным трудностям, с сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям.

Q2: самодостаточность – социабельность

При высоких оценках человек предпочитает собственные решения, независим. Однако, имея собственное мнение, он не стремится навязывать его окружающим.

При низких оценках человек зависим от группы, ориентируется на социальное одобрение.

Q3: самоконтроль – импульсивность

При высоких оценках – развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца.

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

Q4: напряженность – расслабленность

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, наличии беспокойства.

При низких оценках человеку свойственна расслабленность, вялость, низкая мотивация, излишняя удовлетворенность.

MD: лживость – правдивость

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени человеку свойственно завышать свои возможности и переоценивать себя.

Диагностика ведущей мотивации педагогической деятельности*

Инструкция: прочитайте каждую пару суждений о причинах, побуждающих вас заниматься педагогической деятельностью. Решите, какая из причин больше и в какой степени побуждает вас к этому. Например, если а) побуждает намного больше, чем б), то отмечайте силу побуждения цифрой 3. Если же а) побуждает чуть больше, чем б), то отмечайте силу побуждения цифрой 1. Равная сила побуждения отмечается цифрой 2.

1. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.
1. 2. 3.
б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись мне.
2. а) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.
1. 2. 3.
б) Приятно ощущать себя нужным ученикам.
3. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.
1. 2. 3.
б) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
4. а) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.
1. 2. 3.
б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.
5. а) Работа с детьми мне приносит радость.
1. 2. 3.
б) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.
6. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.
1. 2. 3.
б) Работа с детьми мне приносит радость.

* Приводится по: Аминов Н. А., Морозова Н. А., Смятских А. Л. Психодиагностика педагогических способностей: Метод. пособие. М., 1994.

7. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.
1. 2. 3.
б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.
8. а) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.
1. 2. 3.
б) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.
9. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.
1. 2. 3.
б) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.
10. а) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
1. 2. 3.
б) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.
11. а) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.
1. 2. 3.
б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.
12. а) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.
1. 2. 3.
б) Работа с детьми мне приносит радость.
13. а) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.
1. 2. 3.
б) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.
14. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.
1. 2. 3.
б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.
15. а) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.
1. 2. 3.
б) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

16. а) Работа с детьми мне приносит радость.
1. 2. 3.
б) Мне не хватает детей, общения с ними.
17. а) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.
1. 2. 3.
б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.
18. а) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.
1. 2. 3.
б) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.
19. а) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.
1. 2. 3.
б) Работа с детьми мне приносит радость.
20. а) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.
1. 2. 3.
б) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.
21. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.
1. 2. 3.
б) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
22. а) Работа с детьми мне приносит радость.
1. 2. 3.
б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.
23. а) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.
1. 2. 3.
б) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
24. а) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.
1. 2. 3.
б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.
25. а) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
1. 2. 3.
б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

26. а) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.
1. 2. 3.

б) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

27. а) Мне не хватает детей, общения с ними.
1. 2. 3.

б) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

28. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.
1. 2. 3.

б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

29. а) Мне не хватает детей, общения с ними.
1. 2. 3.

б) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

30. а) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.
1. 2. 3.

б) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

31. а) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.
1. 2. 3.

б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

32. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.
1. 2. 3.

б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

33. а) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
1. 2. 3.

б) Работа с детьми мне приносит радость.

34. а) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.
1. 2. 3.

б) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

35. а) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.
1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

36. а) Мне не хватает детей, общения с ними.
1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

37. а) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.
1. 2. 3.

б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

38. а) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.
1. 2. 3.

б) Мне не хватает детей, общения с ними.

39. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.
1. 2. 3.

б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

40. а) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.
1. 2. 3.

б) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.

41. а) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.
1. 2. 3.

б) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.

42. а) Мне не хватает детей, общения с ними.
1. 2. 3.

б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

43. а) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.
1. 2. 3.

б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

44. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.
1. 2. 3.

б) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

45. а) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

1. 2. 3.

б) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.

46. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.

1. 2. 3.

б) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

47. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

1. 2. 3.

б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

48. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.

1. 2. 3.

б) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

49. а) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.

1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

50. а) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

51. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

1. 2. 3.

б) В этой работе мне легче всего добиться успехов.

52. а) Выполняю эту работу потому, что мне ее поручили.

1. 2. 3.

б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением и любовью учеников.

53. а) Нравится выполнять эту работу потому, что у меня есть к ней способности.

1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

54. а) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

1. 2. 3.

б) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

55. а) Мне нравится проводить с ребятами разные мероприятия.

1. 2. 3.

б) В результате моей работы ребята становятся лучше.

56. а) Работа с детьми приносит мне радость.

1. 2. 3.

б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

57. а) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

1. 2. 3.

б) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

58. а) В результате моей работы ребята становятся лучше.

1. 2. 3.

б) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

59. а) Люблю, чтобы меня слушали и починялись.

1. 2. 3.

б) Мне не хватает детей, общения с ними.

60. а) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

1. 2. 3.

б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.

61. а) Мне не хватает детей, общения с ними.

1. 2. 3.

б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

62. а) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

1. 2. 3.

б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

63. а) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

1. 2. 3.

б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

64. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

1. 2. 3.

б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

65. а) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.

1. 2. 3.

б) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

66. а) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

1. 2. 3.

б) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

67. а) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

1. 2. 3.

б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

68. а) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.

1. 2. 3.

б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

69. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.

1. 2. 3.

б) Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность.

70. а) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

1. 2. 3.

б) Работа с детьми мне приносит радость.

71. а) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

1. 2. 3.

б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

72. а) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

73. а) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

1. 2. 3.

б) Именно в этой работе мне легче добиться успехов.

74. а) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

1. 2. 3.

б) Мне не хватает детей, общения с ними.

75. а) Мне не хватает детей, общения с ними.

1. 2. 3.

б) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

76. а) Работа с детьми мне приносит радость.

1. 2. 3.

б) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

77. а) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

1. 2. 3.

б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.

78. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.

1. 2. 3.

б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

79. а) Мне не хватает детей, общения с ними.

1. 2. 3.

б) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

80. а) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.

1. 2. 3.

б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

81. а) Приятно ощущать себя нужным ученикам.

1. 2. 3.

б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

82. а) Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней.

1. 2. 3.

б) Мне не хватает детей, общения с ними.

83. а) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

1. 2. 3.

б) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

84. а) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.

1. 2. 3.

б) Мне не хватает детей, общения с ними.

85. а) Работа с детьми мне приносит радость.

1. 2. 3.

б) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

86. а) Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими.

1. 2. 3.

б) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

87. а) Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания.

1. 2. 3.

б) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

88. а) Работа с детьми мне приносит радость.

1. 2. 3.

б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше.

89. а) Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись.

1. 2. 3.

б) Работа с детьми мне приносит радость.

90. а) Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников.

1. 2. 3.

б) Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека.

91. а) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия.

1. 2. 3.

б) Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка результатов теста состоит в определении наиболее часто выбираемых мотивов и показателей их предпочтения. С этой целью необходимо пронумеровать ведущие мотивации педагогической деятельности и составить таблицу предпочтений.

Список мотиваций педагогической деятельности (по Хеннингу)

Высказывание	Мотивация
1. Выполняя данную работу, я пользуюсь уважением учеников	Потребность в признании
2. Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия	Потребность в покровительстве
3. Люблю, чтобы меня слушались и подчинялись	Потребность в доминировании
4. Данная работа предоставляет возможность глубже познать внутренний мир другого человека	Потребность в понимании
5. Работа с детьми мне приносит радость	Потребность в аффилиации
6. В результате моей работы учащиеся становятся лучше	Потребность в альтруизме
7. Мне не хватает детей, общения с ними	Потребность в зависимости
8. Приятно ощущать себя нужным ученикам	Потребность в уважении
9. Именно в этой работе мне легче добиться успехов	Потребность в избегании неудач
10. Выполняю педагогическую работу, потому что это моя обязанность	Потребность в повиновении
11. Участвуя в данной работе, я нахожусь в центре внимания	Потребность в привлечении внимания
12. Нравится выполнять эту работу, потому что у меня есть способности к ней	Потребность в достижении
13. Оказывая воспитательное воздействие на других, я совершенствую себя как личность	Потребность в нарциссизме (эгоизме)
14. Моя воспитательная работа с детьми одобряется окружающими	Потребность в опеке

Пример:

а) Мне нравится проводить с учащимися различные мероприятия (2).

б) В результате моей работы учащиеся становятся лучше (6).

Обследуемый предпочитает первое утверждение и силу побуждений данной мотивации оценивает в 1 балл. Такой выбор заносится в 6-й столбик 2-ю строку в матрице предпочтений как ранг +1 и в симметричную, относительно диагонали позицию: 2-й столбик, 6-ю строку, как ранг -1. Заполнив всю матрицу, необходимо подсчитать арифметическую сумму в каждом столбике. В данном примере для мотива 13 она равна 38 баллам, для мотива 6 – 8 баллам. Мотиву, который набирает наибольшее количество баллов, присваивается 1-й ранг. Ранги остальных мотивов определяются в соответствии с величиной их суммы, вплоть до наименьшего.

Расположение всех 14 мотиваций в порядке их предпочтения, от наиболее предпочитаемых к явно отвергаемым, является достаточно информативным для оценки глубинных потребностей, побуждающих человека к педагогической деятельности.

Например, сочетание таких наиболее предпочитаемых мотивов, как 6, 4, 5, указывает, что данный педагог руководствуется желанием принести благо другим, содействовать развитию чело-

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	x					+3							+3	
2		x				+1							+3	
3			x			+2							+3	
4				x		-3							+3	
5					x	-2							+3	
6						x							+3	
7						-1	x						+3	
8						-3		x					+3	
9						+3		x					+3	
10						+3			x				+3	
11						+3				x			+3	
12						+3				x			+3	
13						-3					x			
14						+2						+3	x	
Суммарный балл						8						36		
Ранг						VII						I		

века, готовностью сотрудничать с другими людьми и пониманием других в процессе дидактической коммуникации.

Или другой вариант: сочетание мотиваций 5, 8, 13 указывает, что данный педагог ориентирован на удовлетворение потребности в общении, на поиск уважения и нарцисстичен по своей природе, т. е. он ориентирован не столько на других людей, сколько на значимость педагогической работы для себя и приятное переживание включенности, доставляемое ему этой работой.

Очевидно, что более желательным для учителя является первый вариант отношения к педагогической работе.

Диагностика степени выраженности педагогических способностей*

Инструкция: внимательно прочитав утверждение, попытайтесь оценить по 3-балльной шкале, насколько верно то или иное утверждение отражает ваше отношение к самому себе, другим людям, миру в целом:

- +3 – совершенно верно;
- +2 – верно;
- +1 – скорее верно, чем неверно;
- 0 – ни да, ни нет;
- 1 – скорее неверно, чем верно;
- 2 – неверно;
- 3 – совершенно неверно.

1. Я очень общительный человек	
2. Я любил своего отца	
3. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым	
4. Моя речь сейчас такая же, как обычно (ни быстрее, ни медленнее, ни хрипоты, ни неразборчивости)	
5. Если кто-то делает мне что-либо неприятное, то я обычно интересуюсь скрытыми причинами этого	
6. Чаще всего, когда я засыпаю, меня не тревожат никакие мысли	

* Приводится по: Аминов Н. А., Морозова Н. А., Смятских А. Л. Психодиагностика педагогических способностей: Метод. пособие. М., 1994.

Продолжение табл.

7. Я редко устаю
8. Мои руки не стали неповоротливыми и неуклюжими
9. Мои глаза не устают при продолжительном чтении
10. Едва ли я даже замечал у себя сердцебиение, я редко задыхаюсь
11. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах
12. Мое зрение не изменилось и остается таким же, как в прошлые годы
13. Мне кажется, что я схожусь с людьми также легко, как и другие
14. Моя половая жизнь удовлетворяет меня
15. Я не слишком застенчив
16. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить
17. Я не боюсь обратиться к врачу по поводу ушиба или болезни
18. Члены моей семьи и близкие родственники находятся между собой в хороших отношениях
19. Я часто вспоминаю свои сны, так как они иногда сбываются
20. Я считаю, что мне лучше промолчать, когда я взволнован
21. Я считаю, что мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе
22. Большую часть времени я предпочел бы сидеть и мечтать, нежели заниматься чем-либо
23. Я предпочитаю проходить мимо своих знакомых, если они со мной не заговаривают первыми
24. Я хотел бы быть также довolen жизнью, как довольны другие
25. Меня легко переспорить
26. Определенно у меня отсутствует уверенность в себе
27. Я считаю, что отношения в моей семье столь же хороши, как и у большинства моих знакомых
28. Временами я определенно чувствую себя бесполезным
29. Я часто много теряю из-за своей нерешительности
30. Я считаю, что меня часто наказывали без причин
31. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-то сделать
32. Мои родные общаются со мною скорее как с ребенком, чем как со взрослым человеком
33. В моей семье очень мало любви и теплых человеческих отношений

Продолжение табл.

34. Мои родители часто были настроены против тех людей, с которыми я общался
35. Я часто погружаюсь в тягостные раздумья
36. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на месте
37. Мое поведение неправильно истолковывают окружающие
38. Я не осуждаю тех, кто пытается взять от жизни все, что может
39. Никого особенно не заботит, что может случиться с другими
40. Самое трудное для меня в любом деле – это начало
41. Я очень легко потею, даже в прохладные дни
42. Когда я нахожусь в компании, я мучаюсь выбором темы для разговора
43. Бывает, я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых я обычно люблю
44. Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят
45. Обычно я работаю с большим напряжением
46. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет обманывать себя
47. Я часто чувствую, что окружающие смотрят на меня осуждающе
48. Большинство людей вступают в дружбу потому, что друзья могут быть им полезны
49. Я хотел бы, чтобы меня не волновали вопросы сексуального характера
50. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, то лучше всего условиться, что потом говорить
51. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением
52. Даже когда я среди людей, я обычно чувствую себя одиноким
53. Иногда я думаю о вещах слишком плохих, чтобы говорить о них
54. Я более чувствителен, чем большинство людей
55. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других
56. Многие мои сновидения имеют сексуальную окраску
57. Мои родители часто заставляли меня повиноваться даже тогда, когда, по-моему, это было неразумно
58. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо работе
59. Иногда у меня пропадает или изменяется голос даже тогда, когда я не простужен

Продолжение табл.

60. Иногда я сразу же забываю то, что мне говорят
61. Обычно перед тем, как действовать, я останавливаюсь и задумываюсь, даже в пустяковых делах
62. Часто я перехожу улицу для того, чтобы избежать встречи с кем-либо, кого я вижу
63. Часто у меня бывает ощущение, что окружающее как бы нереально
64. Я не могу сосредоточиться на чем-либо
65. Определенно, на мою долю выпало больше забот и беспокойства, чем положено
66. Меня настораживают даже те люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидал
67. Я опасаюсь некоторых предметов или людей, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда
68. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
69. Даже среди людей я чувствую себя одиноким
70. Иногда я избегаю людей, так как боюсь сделать или сказать что-либо такое, о чем позже пожалею
71. Время от времени, по-моему, ум мой работает медленнее, чем обычно
72. На вечеринках я предпочитаю сидеть в стороне или беседовать с кем-то одним, чем быть в кругу людей
73. Мне часто говорят о том, что я вспыльчивый
74. Хотелось бы мне перестать думать о том, что я говорил и что, может быть, оскорбило или огорчило других
75. Молния – это один из моих страхов
76. Мои планы часто представляются мне настолько трудновыполнимыми, что я отказываюсь от них
77. Будущее слишком неопределенно, чтобы строить серьезные планы
78. Часто, даже когда все складывается у меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично
79. Порой мне кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть
80. Нередко я должен отложить вопрос на утро, чтобы принять решение
81. Люди часто не понимают моих намерений, когда я пытаюсь исправить их и быть им полезным
82. Когда я узнаю об успехе кого-нибудь, кого я знаю, то испытываю это как собственную неудачу

Окончание табл.

83. Порой мне кажется, что я ни на что не годен
84. Мне не по себе, если кто-то на улице, в трамвае или в магазине смотрит на меня
85. Я считаю, что человека не следует наказывать за нарушение тех правил, которые он считает неразумными
86. В течение жизни у меня несколько раз менялись склонности по отношению к профессиям
87. У меня есть недостатки, которые настолько значительны, что лучше принять их как есть, чем пытаться исправить
88. Когда мужчина находится в обществе женщины, направленность его мыслей обычно связана с ее полом
89. У меня бывают периоды, когда я настолько переполнен энергией, что, кажется, не нуждаюсь во сне в течение нескольких дней
90. Я – человек нервный и легко возбудимый
91. Временами из-за моей чрезмерной сдержанности мне трудно отстаивать свои права
92. Мечты в моей жизни занимают большое место, о чем я никому не говорю
93. Некоторые члены моей семьи имеют вспыльчивый характер
94. Людям очень легко изменить мое представление даже тогда, когда я уже придерживался определенных мыслей
95. Моя кожа кажется мне очень чувствительной к прикосновению
96. Большую часть времени я чувствую себя усталым
97. Иногда я чувствую, что близок к гибели
98. Многих людей можно обвинить в плохом сексуальном поведении
99. Меня беспокоит то, что я забываю, куда кладу вещи

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Последовательность шагов вычислительных операций для определения степени выраженности педагогических способностей:

Шаг 1. Подсчитать количество положительных ответов без учета силы высказывания на первые 18 пунктов опросника.

Шаг 2. Подсчитать количество отрицательных ответов без учета силы высказываний на последующие пункты опросника.

Шаг 3. Подсчитать количество нейтральных ответов.

Диапазон баллов по шкале С варьирует от 99 (при максимальной выраженности педагогических способностей) до 0 (при их минимальной выраженности).

Для ориентировочного заключения о степени выраженности педагогических способностей необходимо использовать среднегрупповые нормы:

Показатели	Женщины	Мужчины
Средние	60,39	70,70
Сигма	12,02	12,31

Для сопоставления результатов тестирования и устранения различий в размерности необходимо «сырые» баллы нормировать, введя единый для всех оценок масштаб. С этой целью суммарные баллы переводятся в 10-балльную равноинтервальную шкалу (стены).

Стеновые нормы			
Женщины		Мужчины	
Разряд интервалов	Стены	Разряд интервалов	Стены
0–32	1	0–49	1
33–40	2	50–55	2
41–45	3	56–62	3
46–51	4	63–68	4
52–57	5	69–74	5
58–64	6	75–80	6
65–70	7	81–86	7
71–77	8	87–92	8
78–83	9	93–98	9
84–99	10	99–103	10

Согласно стеновым нормам, педагога можно отнести к одной из следующих категорий:

1. С низко выраженным педагогическими способностями: 1–3 стен.
2. С умеренно выраженным педагогическими способностями 4–7 стен.
3. С высоко выраженным педагогическими способностями 8–10 стен.

Педагоги, отнесенные к группе с низко выраженными педагогическими способностями, исходя из теоретической концепции, заложенной в основу методики, характеризуются в личностном плане как подверженные состоянию пресыщения в процессе дидактической коммуникации или неспособные сохранять эмоциональную стабильность в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Педагоги, отнесенные к группе с высоко выраженными педагогическими способностями, характеризуются в личностном плане как неподверженные состоянию пресыщения в процессе дидактической коммуникации или способные сохранять эмоциональную стабильность в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Диагностика свойств темперамента

Опросник структуры темперамента В. М. Руслова (минимизированный вариант)*

Назначение: выявление психодинамических свойств личности: предметной и социальной эргичности, пластиности, темпа, эмоциональности.

Шкала	Ответы испытуемого						СБ	X	S	T-балл	
Эр	1		10		19		28-			1,8	1,3
Сэр	2		11		20-		29-			2,3	1,4
Пл	3		12		21-		30			2,2	1,2
Спл	4		13		22-		31			2,0	1,1
Тм	5		14		23		32-			2,3	1,2
Стм	6		15		24-		33-			2,3	1,3
Эм	7		16		25		34			2,5	1,2
Сэм	8		17		26		35			2,6	1,3
К	9		18-		27-		36-			1,5	1,0

* Приводится по: Образование: гибкие технологии: Материалы республ. науч.-практ. конф. Уфа, 1996.

Инструкция испытуемому: поставьте в столбцах «Ответы испытуемого» напротив каждого вопроса «+», если оно к вам не подходит. Остальные столбцы относятся к психологу-консультанту.

ОПРОСНИК

1. Испытываете ли вы постоянную жажду деятельности?
2. Легко ли вам общаться с разными людьми?
3. Легко ли вам переключаться от одного варианта решения задачи к другому?
4. В разговоре с другими людьми ваша речь часто опережает вашу мысль?
5. Нравятся ли вам игры, требующие быстроты и ловкости?
6. Быстро ли вы читаете вслух?
7. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
8. Часто ли вам не спится из-за того, что вы поспорили с друзьями?
9. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы выполняете свое обещание, независимо от того, удобно вам это или нет?
10. Любите ли вы браться за большие дела самостоятельно?
11. Легко ли вам внести оживление в компанию?
12. Обычно вам легко выполнять дело, требующее мгновенных решений?
13. Часто ли ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
14. Охотно ли вы выполняете работу в быстром темпе?
15. Нравится ли вам быстро говорить?
16. Беспокоят ли вас страхи, что вы не справитесь с работой?
17. Сосет ли у вас «под ложечкой» перед ответственным разговором?
18. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
19. Обычно вы чувствуете в себе избыток сил, и вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
20. Предпочитаете ли вы уединение большой компании?
21. Легко ли вы переключаетесь с одной работы на другую?
22. Обычно вы предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?

23. Любите ли вы сидячую работу?
24. Трудно ли вам говорить очень быстро?
25. Легко ли вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
26. Волнуетесь ли вы, выясняя отношения с друзьями?
27. Вы иногда сплетничаете?
28. Обычно вы предпочитаете легкую работу?
29. Молчаливы ли вы, находясь в кругу друзей?
30. Нравится ли вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
31. Можете ли вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
32. Считаете ли вы свои движения медленными и неторопливыми?
33. Устаете ли вы, когда вам приходится говорить долго?
34. Часто ли вам не спится оттого, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
35. Легко ли вас обидеть в разговоре по пустякам?
36. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАБОТКЕ

Для удобства обработки теста часть вопросов в бланке отмечена полужирным шрифтом и за ними поставлен знак «минус» – «–» (отрицательные вопросы), другая часть оставлена без изменений (положительные вопросы). Баллы в каждой строке начисляются, когда испытуемый поставил знак «+» напротив положительного вопроса и знак «–» – напротив отрицательного. Такие ответы отмечаются кружком и их общее число пишется в столбце «СБ» и далее переводится в Т-баллы по формуле

$$T = 50 + 10 (СБ - X)/S.$$

Результаты испытуемых, получивших 7 и более баллов, не подлежат рассмотрению.

Шкалы

Эр, Сэр – предметная и социальная эргичность;
Пл, Спл – предметная и социальная пластичность;

Тм, Стм – предметный и социальный темп;
Эм, Сэм – предметная и социальная эмоциональность;
К – корректурная шкала искренности.

Предметная эргичность включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

Высокие значения по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду, легкость умственного побуждения. Низкие значения – пассивность, низкий уровень тонуса и активации, нежелание умственных напряжений, низкая вовлеченность в деятельность.

Социальная эргичность содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

Высокие значения по этой шкале означают коммуникативную эргичность, потребность в социальном контакте, жажду освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, стремление к занятию высокого ранга, освоение мира через коммуникацию. Низкие значения – незначительную потребность в социальном контакте, уход от социально активных форм поведения, замкнутость, социальную пассивность.

Предметная пластичность включает вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.

Высокие значения означают легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности. Низкие значения – склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы поведения.

Социальная пластичность содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

Высокие значения – широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость включения в социальные контакты, легкость переключения в про-

цессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность. Низкие значения – трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в эмоциональные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

Предметный темп включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

Высокие значения – высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий. Низкие значения – замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

Социальный темп содержит вопросы, направленные на выявление скорости речедвигательных актов в процессе общения.

Высокие значения – речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата. Низкие значения – слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

Предметная эмоциональность включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность к неудачам в работе.

Высокие значения – высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым результатом и результатом реального действия, ощущение неуверенности, тревоги, неполноты, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам. Низкие значения – незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к успеху дела, спокойствие, уверенность в себе.

Социальная эмоциональность содержит вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

Высокие значения – высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении. Низкие значения – низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе в ситуациях общения.

Корректурная шкала искренности включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

Высокие значения – неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Низкие значения – адекватность восприятия своего поведения.

Диагностика свойств нервной системы

Тест Я. Стреляу (минимизированный вариант)*

Назначение: исследование основных свойств нервной системы – силы по возбуждению, силы по торможению, подвижности, уравновешенности.

Инструкция испытуемому: поставьте в столбцах «Ответы испытуемого» напротив каждого вопроса «+», если вы согласны с утверждением, и «-», если не согласны. Остальные столбцы относятся к психологу-консультанту.

Шкала	Ответы испытуемого												СБ	Х	S	T-балл
	Воз.	4	7	10	13	16	19	22	25	28						
Воз.	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28		5,39	2,32			
Тор.	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29		5,60	1,96			
Под.	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30		6,01	1,78			
Урв.	Урв. = (18,82 + воз.) / (19,90 + тор.)											0,95	0,09			

ОПРОСНИК

1. Не падаешь духом в тяжелые минуты?
2. Можешь воздержаться от выполнения действия до момента, когда получишь указание выполнить его?
3. Засыпаешь ли одинаково хорошо, если ложишься спать в разное время дня?
4. Охотно ли принимаешься за ответственные поручения?
5. Всегда ли задумываешься перед тем, как сделать что-либо важное?
6. Быстро ли привыкаешь к новой системе работы?
7. Продолжаешь ли сопротивляться при поражении?

* Приводится по: Образование: гибкие технологии: Материалы республ. науч.-практ. конф. Уфа, 1996.

8. Можешь ли, если нужно, воздержаться от того, чтобы сказать правду в глаза?

9. Встаешь ли, если нужно, сразу же после пробуждения?

10. Способен ли ты к напряженному труду, науке?

11. Ожидаешь ли окончания чьего-либо высказывания перед тем, как начать говорить?

12. Быстро ли просматриваешь ежедневную прессу?

13. Можешь ли нормально работать долгое время без перерыва?

14. Можешь ли воздержаться от замечаний, если они неуместны?

15. Легко ли меняешь свое мнение под влиянием правильных доказательств?

16. Сохраняешь ли психическое равновесие, увидев происшествие на улице?

17. Можешь ли спокойно работать, когда ожидаешь?

18. Любишь ли часто менять род занятий?

19. Чувствуешь ли себя свободно в большом или незнакомом обществе?

20. Терпелив ли ты?

21. Сразу ли начинаешь работать напряженно (интенсивно)?

22. Умеешь ли работать интенсивно?

23. Воздерживаешься ли от улыбки в несоответствующих моментах?

24. Умеешь ли немедленно отреагировать на неожиданную ситуацию?

25. Готов ли спешить на помощь с риском для собственной жизни?

26. Умеешь ли во время бурного разговора спокойно доказывать?

27. Любишь ли работу, требующую многих разговоров с различными людьми?

28. Энергичны ли движения, выполняемые тобой?

29. Без больших ли трудностей соблюдаешь запреты, принятые в твоей среде?

30. Легко ли переходишь от грусти к радости?

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАБОТКЕ

Просчитывается количество плюсов в каждой строке. Уравновешенность рассчитывается по формуле:

$$\text{Урв.} = \frac{18,82 + \text{сила по возбуждению}}{19,9 + \text{сила по торможению}}.$$

Коэффициенты 18,82 и 19,2 соответствуют разности между средними значениями полного и минимизированного опросников и введены для избежания случаев деления на ноль. Далее все показатели переводятся в Т-баллы по формуле:

$$T = 50 + 10 (СБ - X)/S.$$

Шкалы

Воз. – сила возбуждения; Под. – подвижность;
Тор. – сила торможения; Урв. – уравновешенность.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

Тренинг как средство повышения профессиональной стрессоустойчивости педагога

Для повышения эффективности педагогической деятельности необходимо помочь педагогу достичь такой степени стрессоустойчивости, при которой его действия в самых сложных педагогических ситуациях будут оптимальными.

Представляется возможным повышение стрессоустойчивости преподавателя в ходе реализации специальным образом разработанной тренинговой программы, построенной с учетом данных психодиагностических исследований и направленной на отработку функциональных компонентов педагогической деятельности: проектировочного, гностического, конструктивного, организаторского, коммуникативного, аналитико-результативного, а также на коррекцию личностных качеств педагога.

На сегодняшний день не существует общепринятого определения понятия «тренинг», что приводит к расширенному его толкованию и обозначению этим термином самых разных приемов, форм, способов и средств, используемых в психологической практике. Термин «тренинг» имеет ряд значений: обучение, воспитание, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и научным определениям тренинга.

В настоящее время для определения тренинга наиболее часто используется термин «психологическое воздействие». В работах С. И. Макшанова показано, что адекватность этого термина определению тренинга как метода можно признать лишь отчасти: как понятия, отражающего именно процесс движения информации от одного участника взаимодействия к другому [25, 26]. Являясь процессуальной характеристикой, понятие «воздействие» не отражает его цель и результат, который определяется с помощью категории изменения. Воздействие само по себе не может служить целью тренинга и его пользователей, которые нуждаются именно в его результате. Предложенный С. И. Макшановым термин «преднамеренное изменение» дает возможность описания всего множе-

ства явлений, относящихся к динамике психологических феноменов человека и группы, отражает процессуальные и продуктивные характеристики тренинга, подчеркивает «субъект-субъектный» характер тренинга, эффективность которого связана с принятием ответственности за происходящее в тренинге как ведущим его специалистом, так и участником, заказчиком тренинга.

В связи с этим предлагается определить тренинг как многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека [26]. Данное определение наиболее подходит для тренинга повышения стрессоустойчивости педагогов, поскольку высокая степень стрессоустойчивости обеспечивает педагогу гармоничное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенных ситуациях педагогической деятельности и тем самым содействует успешному ее выполнению. Результатом тренинга является изменение поведения учителя, в основе которого лежит способность управлять своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, осуществлять педагогическую деятельность без напряжения, несмотря на сложность педагогических ситуаций, отказ от восприятия этих ситуаций как конфликтных и т. д.

Рассмотрение тренинга как одной из психотехнологий личностного роста позволяет представить модель позитивного изменения преподавателя как субъекта педагогической деятельности в процессе тренинга, включающую следующие этапы: подготовительный, мотивационный, когнитивный, деятельностный, личностный (см. табл., с. 60). Данные этапы можно отследить на каждом занятии через реализацию следующих содержательных блоков тренинга:

- 1) обеспечения работы тренинга;
- 2) формирования положительной мотивации;
- 3) информационного;
- 4) поведенческого;
- 5) личностного.

Каждый блок дробится на элементы, число которых в блоке может изменяться. На отдельном занятии могут отрабатываться

от 1 до 4 элементов каждого блока. Структурные элементы блоков на конкретном занятии могут предъявляться в разной последовательности и разном объеме, некоторые элементы можно опустить, т. е. предлагаемая структура является довольно гибкой и легко меняется с учетом специфики занятия.

Работа педагога в ходе тренинга представляет собой определенный вид деятельности, близкий по сути к учебной деятельности, в процессе которой педагог не только развивает механизмы своего функционирования как личности, но и осваивает такие компоненты учебной деятельности, как планирование, анализ, моделирование и рефлексию, которые наряду с изменившимися личностными свойствами будут иметь важное значение для осуществления его собственной деятельности. Данные механизмы планирования, анализа, моделирования, рефлексии педагог сможет в дальнейшем использовать для повышения эффективности функциональных и стадиальных компонентов своей деятельности. В связи с этим на разных этапах тренинга работа педагогов должна строиться таким образом, чтобы данные механизмы, а также функциональные и стадиальные компоненты деятельности, становились предметом осознания и отработки, что необходимо для переноса сформированных механизмов в реальную педагогическую деятельность (см. табл., с. 60). Тогда повышение стрессоустойчивости преподавателя как субъекта педагогической деятельности в результате прохождения тренинговой программы будет разворачиваться сразу по двум направлениям: с одной стороны, за счет коррекции личностных качеств педагога, а с другой – через освоение в процессе прохождения различных этапов тренинга навыков, способствующих реализации развивающих, функциональных и стадиальных компонентов педагогической деятельности.

Режим проведения тренинга – ежедневно в течение недели 6-часовые занятия (продолжительность – 30 ч).

Тактика выбора упражнений

- соответствие упражнений основной цели занятия;
- последовательность перехода от более простых упражнений к более сложным;
- наличие связей между отдельными упражнениями, обеспечивающих единство восприятия всего мероприятия;

*Программа интегративного тренинга по повышению стрессоустойчивости
и позитивному воздействию на различные компоненты педагогической деятельности (ПД)*

Этап работы тренинга	Блок программы тренинга	Содержание блоков интегративного тренинга	Знания, умения и навыки педагогической деятельности, приобретаемые в ходе работы тренинга	Компоненты ПД		
				Развивающие (в тренинге и ПД)	Стадиальные (этапы)	Функциональные
1. Подготовительный	1. Обеспечения работы тренинга	1. Вступительное слово ведущего о целях, задачах, принципах работы; процедура знакомства или приветствия. 2. Ритуал принятия правил работы в тренинге. 3. Дополнительные мероприятия для повышения работоспособности.	1. Определение цели своей деятельности, постановка конкретных задач. Умение переводить задачи в поэтапные и оперативные. 2. Анализ ситуации и выбор способов действия в ней. 3. Умение предвидеть близкие и отдаленные результаты действий.	1. Планирование	1. Целеполагания	1. Проектiroвочный
2. Мотивационный	2. Формирования положительной мотивации	1. Анализ и осознание своих достоинств в профессиональной деятельности. 2. Осознание необходимости повышения уровня СУ, своих личностных особенностей, влияющих на СУ. 3. Участие в ролевых играх, диспутах по личностно-значимым профессиональным проблемам.	1. Знание своих собственных психологических особенностей и их учет в педагогической деятельности. 2. Умение использовать личностные особенности, позитивно влияющие на СУ в ситуациях педагогической деятельности. 3. Умение участвовать в реальных педагогических ситуациях с учетом правил работы тренинга.			
3. Когнитивный	3. Информационный	1. Актуализация знаний о природе стресса, о его особенностях в педагогической деятельности, о способах его профилактики и преодоле-	1. Умение использовать полученные знания в педагогической деятельности. 2. Умение интерпретировать полученную информацию.	2. Анализ	2. Информационный	2. Гностический

Продолжение табл.

Этап работы тренинга	Блок программы тренинга	Содержание блоков интегративного тренинга	Знания, умения и навыки педагогической деятельности, приобретаемые в ходе работы тренинга	Компоненты ПД		
				Развивающие (в тренинге и ПД)	Стадиальные (этапы)	Функциональные
		ния, полученных в курсе «Педагогической стрессологии». 2. Дискуссии по обсуждаемой теме.	3. Умение выделять ключевые идеи.			
4. Деятельностный	4. Поведенческий	1. Решение общих педагогических задач. 2. Решение ситуационных педагогических задач.	1. Умение находить несколько способов выхода из одной ситуации, вариативность решений. 2. Формирование готовности принимать оптимальное решение в условиях неопределенности.	3. Принятия решений	3. Конструктивный	
		1. Применение новых способов поведения в педагогической деятельности. 2. Развитие умений и навыков саморегуляции на основе адекватного понимания собственных свойств и состояний. 3. Обучение приемам самопрезентации, самоанализа, самоконтроля, рефлексии.	1. Умение переносить приемы поведения в сложных тренинговых ситуациях на педагогическую деятельность. 2. Применение навыков саморегуляции педагогической деятельности. 3. Умение фиксировать, регистрировать, хронометрировать процесс и результаты своей деятельности.	3. Моделирование	4. Организации и исполнения	4. Организаторский
		1. Актуализация профессиональной позиции в педагогическом общении (педагогами).	1. Умение вжиться в позицию другого. 2. Умение находиться в разных ролях. 3. Умение слушать и слышать другого.	5. Общения и коммуникации	5. Коммуникативный	

Окончание табл.

Этап работы тренинга	Блок программы тренинга	Содержание блоков интегративного тренинга	Компоненты ПД	
			Развивающие (в тренинге и ПД)	Стадийные (этапы)
		2. Актуализация профессиональной позиции в педагогическом общении (со студентами).	4. Умение не бояться обратной связи и способствовать ее адекватности. 5. Умение соотносить затруднения других с недочетами в своей деятельности.	
5. Личностный	1. Вхождение в состояние творческого поиска, развитие творческого потенциала 2. Формирование готовности к самосовершенствованию, развитию профессионально значимых свойств личности. 3. Выявление отклонений результатов от поставленных целей, анализ причин этих отклонений, проектирование мер по их устранению.	1. Творческий подход к педагогической деятельности, преодоление стереотипов мышления и поведения 2. Совершенствование собственной деятельности на основе ее анализа, потребность в самосовершенствовании. 3. Осуществление различных видов самоконтроля.	4. Рефлексия	6. Контроля и коррекции

– необходимая смена ритма деятельности участников, чередование разговоров и действий;

– чередование совместной групповой, парной и индивидуальной деятельности участников;

– предоставление каждому участнику возможностей для самореализации.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание условий для установления эмоциональных контактов, определение задач курса и особенностей групповой работы, выработка норм работы в группе, вхождение в игровой стиль взаимодействия, отработка навыков рефлексии.

1. Принятие принципов групповой работы

Участники обсуждают и принимают правила работы в тренинге.

Назначение: создание чувства относительной обоснованности группы, чувства доверия и ответственности каждого за поведение в группе, развитие умения предвидеть близкие и отдаленные результаты собственных действий.

2. Представление себя

Каждый участник называет свое имя, а также профессиональное качество, которое он больше всего ценит в себе.

Назначение: создание климата психологической безопасности, доверительного, позитивного отношения друг к другу, осознание своих психологических особенностей, влияющих на успешность педагогической деятельности, формирование позитивного самоотношения.

3. Интервью

Участники разбиваются на пары и в течение 10–15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого.

Назначение: презентация каждого участника группы, представление возможности более близкого непрофессионального знакомства, понижение уровня социальной эмоциональности, развитие умения интерпретировать полученную информацию, выделяя

ключевые идеи, освоение эффективных приемов познания личностных особенностей окружающих, развитие социальной эргичности.

4. Рефлексия

Участникам тренинга предоставляется информация о том, что такое рефлексия и как можно овладеть навыком ее осуществления. Затем ведущий предлагает каждому участнику описать свое психологическое состояние на тренинге и проанализировать причины его возникновения.

Назначение: знакомство с сутью процесса рефлексии, запуск механизма самопознания, развитие умения отслеживать, анализировать и вербализовать внутреннее состояние, находить его причину.

5. Осознание и осмысливание своего внутреннего мира

Знакомство со способами самопознания и саморегуляции (релаксацией, концентрацией, визуализацией, самовнушением) и их освоение.

Назначение: оптимизация уровня реактивной тревожности, отработка навыков анализа и рефлексии, познание собственных психологических особенностей, развитие умения оценивать свое психическое состояние, потребности в самоанализе, освоение системы рефлексивно-перцептивного анализа.

6. Нарисуй свое состояние

Участники тренинга зарисовывают свое состояние в данный момент. Затем устраивается выставка рисунков, и группа пытается определить, в каком состоянии находится автор рисунка.

Назначение: отработка навыка определения и презентации своего состояния, освоение приемов адекватного определения эмоционального состояния окружающих, развитие способности к моделированию, развитие предметной пластиичности.

7. Обратная связь

Участникам тренинга предлагается письменно ответить на вопросы и закончить фразы:

1. Что было для меня главным на первой встрече?
2. Удалось ли мне лучше узнать себя?

3. Я поняла, что...

4. Я была удивлена, обнаружив, что...

5. Насколько я была искренней сегодня в выражении своих мыслей и чувств?

6. Я испытала раздражение, агрессию, когда...

Назначение: осмысливание своего состояния и поведения на занятиях, развитие умения фиксировать, регистрировать процесс и результаты собственной деятельности.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: развитие адекватного понимания самого себя, коррекция самооценки.

1. Приветствие

Все участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу: «Здравствуй, я рад тебя видеть...»

Назначение: развитие умения создавать обстановку доверительной, благоприятной, доброжелательной атмосферы, овладение средствами, усиливающими воздействие, развитие социальной пластиичности.

2. Разминка

Тренер предлагает пересесть, поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком, например, он говорит: «Пересядьте все те, у кого есть сестры»; «...у кого хорошее настроение» и т. д. При этом тренер занимает одно из свободившихся мест, а оставшийся без места продолжает игру, называя новый признак.

Назначение: снятие эмоционального напряжения, развитие умения быстро принимать решение в условиях неопределенности, коррекция предметного темпа.

3. Кем быть?

Участникам группы предлагается подумать над тем, кем они могли бы работать, кроме учителя, и перечислить несколько вариантов возможных профессиональных ролей. После того как выскажутся все участники, каждый пишет небольшой рассказ о группе, в котором в качестве героев выступают ее участники

в названных ими профессиональных ролях. После завершения работы рассказы зачитываются.

Назначение: осознание своих значимых качеств и возможностей, преодоление ригидности, создание атмосферы групповой сплоченности, развитие умения слушать и слышать окружающих, гибко перестраивать цели, задачи, действия по мере изменения ситуации.

4. Конtrapрументы

Тренер предлагает участникам разделить лист бумаги вертикальной чертой на две половины, на одной половине листа записать свои слабые стороны, а на другой – напротив каждой записи – указать то положительное, что этому можно противопоставить. Например:

Я ленива, иногда мне трудно заставить себя подготовиться к занятию.

Я могу быть волевым человеком. При необходимости я способна выполнить все намеченное.

Необходимо развернуть каждый контрапрумент и подобрать к нему примеры. Результаты работы обсуждаются в парах. Партнеры оказывают друг другу помощь при подборе контрапрументов.

Назначение: осознание своих слабых и сильных сторон, степени их воздействия на эффективность педагогической деятельности, формирование потребности в самосовершенствовании, развитие умения анализировать причины своих недостатков и планировать меры по их устранению.

5. Слова из детства

Участникам предлагается на листе бумаги (на левой его стороне) составить список всего того отрицательного, что говорили о них в детстве родители, учителя, родственники. А на правой стороне – список всего хорошего, что в детстве слышали о себе. Затем новый список сравнивается со списком предыдущего упражнения.

Назначение: осознание первопричин своих сильных и слабых сторон, развитие умения анализа ситуации и выбора способа действия в ней.

6. Профессиональный герб

Участникам тренинга предлагается нарисовать свой профессиональный герб, отобразив в рисунке ответы на следующие вопросы:

1. Что особенное и уникальное в вашем внутреннем мире заставило вас обратиться к профессии педагога?
2. Какие качества мешают вам в профессиональной деятельности?
3. Кто или что может помочь вам развить в себе качества, необходимые педагогу?
4. Кто или что может помешать вам развить в себе качества, необходимые педагогу?
5. Каким педагогом вы хотели бы стать через 10 лет?
6. Каким педагогом вы не хотели бы стать через 10 лет?

По окончании работы производится выставка и интерпретация гербов.

Назначение: оптимизация уровня предметной эмоциональности, осознание собственной значимости как субъекта педагогической деятельности, развитие умения предвидеть, планировать и моделировать результаты собственной деятельности, видеть слабые и сильные стороны своего труда, освоение эффективных приемов познания личностных особенностей окружающих, развитие умения интерпретировать полученную информацию.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: продолжать развивать адекватное понимание самого себя и уверенность в себе, осуществлять коррекцию самооценки.

1. Приветствие

Каждый участник тренинга по очереди говорит о том, что заставляет его сердце петь, и продолжает фразу: «Мое сердце поет, когда...»

Назначение: создание в группе благожелательной, дружеской атмосферы, оптимизация уровня реактивной тревожности, развитие умения создавать обстановку доверительности, терпимости к непохожести другого человека.

2. Мы вместе

Все участники встают со своих мест и, закрыв глаза, идут на встречу друг другу до тех пор, пока все не сбываются в плотную «кучу», затем каждый участник на ощупь берет руку другого, все расходятся, образуя большой круг.

Назначение: снятие эмоционального напряжения, формирование чувства сплоченности группы, установление эмоционального контакта между играющими, снижение уровня социальной эмоциональности, развитие умения планировать тактику действия в нестандартной ситуации.

3. Впечатления

Участник-доброволец садится в центр круга и пишет список черт своего характера, внешности и поведения, которые, по его мнению, заметны окружающим. Одновременно каждый из сидящих в круге пишет список черт, которые более всего заметны у добровольца. Затем списки участников собираются ведущим, зачитываются и сравниваются со списком добровольца. Данная процедура повторяется для всех желающих.

Назначение: получение участниками примера конструктивной оценки своего поведения, укрепление веры участников в положительное восприятие их другими людьми, снижение тревожности при предъявлении себя, оптимизация уровня личностной тревожности и социальной эмоциональности, формирование умения понять другого, проявить интерес к его личности, умения планировать и предвидеть близкие и отдаленные результаты своей деятельности.

4. Какой я есть и каким хотел бы быть

Каждый участник дважды появляется перед аудиторией. Мимически и при помощи пантомимики участник демонстрирует сначала, какой он есть, а затем, каким хотел бы быть.

Назначение: способствовать упорядочению позитивной «Я-концепции», осознанию индивидуальных особенностей каждым участником, осмыслению различий между реальным и желаемым «Я», проявлению неосознанных представлений о себе; развивать умение планировать и выдвигать различные варианты решений и выбирать тот, который обеспечивает достижение желаемого результата, умение анализировать и интерпретировать внутреннее состояние окружающих по нюансам их поведения.

5. Психологический автопортрет

Участникам предлагается написать свой словесный портрет. Для этого следует подумать над вопросами:

– Считаю ли я себя завершенной, полностью сформировавшейся личностью или у меня есть резервы внутреннего роста и развития?

– Достаточно ли я уверен в себе?

– Способен ли я терпимо воспринимать различные точки зрения?

– В какой степени я способен принимать критику в свой адрес, необходимую для моего личностного и профессионального развития?

– Могу ли я открыто обсуждать свои личные и профессиональные проблемы?

– Знаю ли я, каким меня видят коллеги и студенты? Могу ли я взглянуть на себя их глазами?

Необходимо также ответить на следующие вопросы:

1. За что меня ценят на работе...	Возможный вариант ответа
...студенты	Я демократичен Я всегда приветлив
...коллеги	Я не люблю обсуждать других Я инициативен и ответственен
...руководство	Я исполнителен Я неконфликтен

2. За что меня можно критиковать...	Возможный вариант ответа
...студентам	Строго ставлю оценки
...коллегам	Я малообщителен
...руководству	Я часто опаздываю

Назначение: отработка навыка рефлексии, развитие умений самодиагностики, формирование позитивного самоотношения, формирование потребности планировать и совершенствовать свою профессиональную деятельность на основе анализа и оценки своих достоинств и недостатков, повышение мотивации достижения.

6. Угадай, о ком речь

Группа участников делится на тройки. Задача – загадать и за- кодировать одного из трех участников по следующим параметрам: кем он не является, что ему не нравится, кем он не хочет быть, что он не умеет делать. Задача остальных участников назвать того, о ком шла речь.

Назначение: снятие эмоционального напряжения, снижение тревожности при предъявлении или получении информации о себе, развитие умения формулировать проблемную ситуацию, выдвигать и оценивать различные варианты решений, моделировать их, выбирать тот вариант, который обеспечит достижение правильного результата, умение предвидеть результат.

7. Обратная связь

Каждый из участников должен закончить предложение: «Се- годняшнее занятие...»

Назначение: осознание и закрепление впечатлений, полученных на занятии, получение обратной связи от участников занятия, закрепление навыка рефлексии.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: преодоление ригидности мышления и поведения, развитие креативности и пластиности, актуализация творческого потенциала.

1. Приветствие

Каждый из участников должен продолжить фразу: «Я люблю свою работу за...»

Назначение: создание благоприятной атмосферы, снятие эмоциональной напряженности, оптимизация уровня предметной эмоциональности, актуализация педагогической направленности, закрепление представлений о себе как о субъекте педагогической деятельности.

2. Цветные кружки

Участники закрывают глаза. Тренер прикрепляет ко лбу каждого участника цветной кружок. Затем участники должны открыть глаза и собраться в группы в соответствии с цветом кружка, при этом не используя вербальные средства общения.

Назначение: развитие способности анализировать нестандартную ситуацию, планировать возможности действия в ней, совершенствование владения невербальными средствами общения, повышение фрустрационной толерантности.

3. Быстрый мяч

А. Тренер, бросая мяч, называет любой предмет. Поймавший мяч должен назвать нестандартный способ использования этого предмета, а затем бросить мяч следующему, назвав другой предмет.

Б. Тренер предлагает всем участникам вообразить, что мяч – это апельсин. Участники бросают мяч друг другу, говоря при этом, какой апельсин они бросают (сладкий, оранжевый, кубинский и т. д.).

В. Тренер напоминает участникам поговорку: «Упал нож – придет мужчина» и предлагает развить эту область примет. Бросая мяч, участник говорит, что упало, а тот, кто ловит, говорит о том, кто или что, по его мнению, придет (упала люстра – придет электрик, упало настроение – придет грусть и т. д.).

Назначение: совершенствование креативности, преодоление ригидности мышления и поведения, формирование готовности к осуществлению творческого поиска, коррекция предметного темпа.

4. Ситуации

Педагоги заранее описывают на карточках проблемную ситуацию, разрешение которой вызывает затруднения. Карточки раздаются участникам. Необходимо придумать три способа позитивного разрешения ситуации.

Назначение: развитие умения увидеть в педагогической ситуации проблему, сформулировать ее и оформить в виде педагогических задач, найти нестандартные способы ее решения, преодоление ригидности, развитие способности к моделированию и версионному мышлению, повышение фрустрационной толерантности.

5. Преобразование ситуаций

Педагогу предлагаются способы внутреннего преобразования ситуации, если ее переживание не уходит в разряд бывших [43, с. 142].

Назначение: овладение психотехникой переживания, повышение уровня эмоциональной устойчивости.

6. Догадайся

Упражнение проводится в командах. Каждой команде предстоит решить несколько задач.

Назначение: совершенствование навыка нахождения нестандартных решений, преодоление ригидности мышления, развитие способности к планированию и моделированию.

7. Монолог

Участникам предлагается выбрать любой предмет и от его имени произнести короткий монолог, описывая чувства, которые может испытывать данный предмет.

Назначение: активизация левополушарных и правополушарных механизмов, преодоление стереотипности мышления, развитие умения выдвигать различные варианты решения, анализировать их, моделировать и выбирать тот вариант, который обеспечит достижение требуемого результата, умение вжиться в позицию другого.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: развитие уверенности в достижимости поставленных целей.

1. Приветствие

Участники тренинга строятся в шеренгу. Первый участник должен подойти к каждому следующему и поздороваться с ними разными способами. Закончив приветствие, он становится в конец шеренги, а продолжает второй участник.

Назначение: развитие умения создавать обстановку доверительности, комфорта, используя различные средства общения, преодоление стереотипности поведения, оптимизация уровня социальной эмоциональности.

2. Мостик

Участники распределяются на пары, становятся напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки, зажимают между указательными пальцами правых рук фломастер и начинают двигать его по свободной траектории. Через некоторое время партнеры закрывают глаза и продолжают выполнение упражнения. Затем упражнение повторяется с другим партнером.

Назначение: диагностика персональных стратегий установления и поддержания контактов, развитие умения понять позицию другого в общении, установить причины затруднений партнера по общению и найти способ их устранения, умения ставить цели и задачи своей деятельности, переводить задачи в поэтапные и оперативные.

3. Психологический анализ жизненного пути и выработка жизненных планов

A. Оценка жизненной ситуации

Оцените свою жизненную ситуацию, ответив на поставленные вопросы:

Р а б о т а

- Имею ли я четкое представление о своей работе и ее целях?
- Каких результатов я хотел бы достигнуть?
- Помогает ли мне моя работа в достижении других жизненных целей?
- Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?
- Есть ли у меня энтузиазм и стремление к работе?
- Что для меня является главным мотивом в работе?
- Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?
- Отвечает ли работа моим личным потребностям?

Экономическое положение

- Удовлетворен ли я своим экономическим положением?
- Есть ли у меня долги?
- Какие меры я могу принять в случае необходимости для улучшения экономического положения (кредит, чтение лекций, консультирование и др.)?

Физическое и психическое состояние

- Какова моя общая форма?
- Прохожу ли я регулярно профилактические осмотры?
- Часто ли я беру больничные и почему?
- Занимаюсь ли я оздоровительным спортом?
- Достаточно ли я сплю?
- Правильно ли я питаюсь?
- В норме ли мой вес?

- В каких количествах употребляю алкоголь?
- Какое настроение у меня преобладает?
- Что меня больше всего тревожит?
- Могу ли я управлять своим психическим состоянием?

Взаимоотношения с окружающими

- Есть ли у меня друзья?
- Широк ли их круг?
- Как я заботюсь о дружеских отношениях?
- Как часто я поддерживаю контакт с друзьями?
- Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других?
- Интересует ли других мое мнение?
- Умею ли я слушать?
- Умею ли я ценить друзей, с которыми общаюсь?
- Как это проявляется?
- Как я веду себя в конфликтной ситуации?

Общекультурное и профессиональное саморазвитие

- Читаю ли я регулярно газеты, журналы, профессиональную и художественную литературу?
- Слежу ли я за новостями дня?
- Бываю ли я на курсах переподготовки?
- Участвую ли я в конференциях?
- Участвую ли я в общественной работе?

Семейная жизнь

- Устраивает ли меня моя семейная ситуация?
- Изменится ли она в ближайшие годы и как?
- Уделяю ли я достаточно внимания и времени своей семье?
- Есть ли в моей семье общие увлечения?
- Могу ли я создать и поддерживать в своей семье открытую и душевную атмосферу?

Б. Составление личного плана развития на ближайшие несколько лет

- Сформулируйте 3–5 главных целей вашей жизни. Напротив каждой кратко напишите, почему они важны для вас и к какому сроку должны осуществиться.

– Укажите факторы, способствующие и препятствующие достижению ваших жизненных целей.

– Каковы наиболее критические пункты в достижении ваших жизненных целей? Как их преодолеть?

– Что вам нужно задействовать (чем пожертвовать) для достижения этих целей (время, деньги, здоровье, интересы других людей и т. д.)?

– Готовы ли вы задействовать эти факторы или стоит пересмотреть цели?

– Запишите частные цели и планы деятельности, способствующие достижению ваших целей:

Частные цели	Мероприятия по реализации частных целей	Время	Контроль: когда? как?
В области здоровья, физического и психического состояния			
В области экономического положения			
В сфере взаимоотношений с окружающими			
В сфере саморазвития			
В семейной жизни			
На служебном поприще			

Один из участников (по желанию) может поделиться результатами выполнения этого упражнения.

В. Упражнение «Три года»

Проведению упражнения предшествует непродолжительная релаксация. Участникам предлагается представить, что жить им осталось 3 года. Необходимо решить, как провести это время, а затем сравнить с тем планом, который был составлен в предыдущем упражнении.

Назначение: формирование уверенности в достижимости поставленных целей, преодоление фрустрации, развитие умения планировать, определять цель своей деятельности, отделять главное от второстепенного, ставить конкретные задачи, переводить их в поэтапные и оперативные, выбирать способы достижения целей,

умение предвидеть, анализировать и фиксировать результаты своих действий.

4. Коленочки

Участники игры садятся вплотную друг к другу. Левая рука каждого лежит на правом колене одного соседа, а правая – на левом колене другого. В процессе игры нужно быстро хлопать ладонью по колену, не нарушая последовательности движения рук.

Назначение: снятие эмоционального напряжения, развитие умения вести контроль за своими действиями.

5. Обратная связь

Участники пишут письмо ведущему, где описывают свои впечатления от работы в группе. Заполнение анкет.

Назначение: осознание своих внутренних изменений, развитие умения анализировать собственную деятельность, устанавливать причины затруднений, актуализация потребности в самосовершенствовании.

6. Ритуал завершения работы группы

Ведущий берет в руку клубок ниток и высказывает пожелание участникам группы, затем передает клубок стоящему рядом участнику также для выражения пожелания. В результате все участники оказываются связаны одной нитью.

Назначение: актуализация педагогической направленности, чувства собственной значимости и причастности к группе, развитие умения принимать решение в эмоциогенной обстановке.

Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в стрессовой ситуации*

Для непосредственной саморегуляции эмоционального состояния во время действия стрессогенных факторов, которыми так богата педагогическая деятельность, могут использоваться:

* Приводится по: Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992.

1. Самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимого для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я не позволю никакому событию разрушить мое радужное настроение» и т. д.

2. Самоконтроль эмоционального состояния по внешним проявлениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоте дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Не напряжена ли моя поза?» и т. д. В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (встать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.

3. Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3–5 раз. Таким образом сниается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.

4. Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).

5. Счет до 10 прежде чем совершить ответное действие.

6. Активизация чувства юмора. Попытайтесь увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

7. Отвлечение. Постарайтесь как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно. Попробуйте мысленно перенести себя в эту ситуацию.

Первая помощь после действия стрессовых факторов*

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

1. Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
2. Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески...» и т. д. Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
3. Посмотреть в окно на небо, подняв голову повыше. Сосредоточиться на том, что видите.
4. Набрав в стакан воды, медленно, как бы сосредоточенно, выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
5. Представить себя в приятной обстановке: в саду, на пляже, на качелях, под душем.
6. Применить формулы самоуспокоения.
7. Создать новую доминанту: переключиться на другую деятельность, любимое занятие.
8. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.
9. Использовать приемы логики.
10. Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень то и хотелось» или попытаться извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
11. Отсрочить принятие решения. Успокоиться, а затем все обдумать по принципу: «Об этом я подумаю завтра».

12. Применить физиологические механизмы разрядки, внешне проявляющиеся в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:

- возникающее чувство агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар» и т. д.;
- разрядить эмоции – выговориться кому-либо. Когда человек выговорится, его напряжение снизится, он сможет осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- дать себе усиленную физическую нагрузку (20–30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3–5-й этаж);
- найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться (это может быть пустая комната);
- применить технику «пустого стула»: представить, что на нем сидит человек, обидевший вас, излить чувства, сказать ему все, что хочется.

* Приводится по: Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя.

Список литературы

1. Аминов Н. А., Морозова Н. А., Смятских А. Л. Психодиагностика педагогических способностей: Метод. пособие. М., 1994.
2. Бабанский Ю. К., Деминцев А. Д. Результаты исследования деятельности учителей // О дидактических затруднениях в деятельности учителей и путях их преодоления. М., 1974.
3. Баранов А. А. Механизмы стрессоустойчивости в структуре личности учителя // Женщины России. История и современность: Тез. Всерос. теорет. конф. Ижевск, 1995. С. 167–169.
4. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. М., 1989.
5. Большаков В. Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. СПб., 1999.
6. Вяткин Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях // Стресс и тревога в спорте. М., 1983.
7. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981.
8. Глотова Г. А. Человек и знак. Семиотико-психологические аспекты онтогенеза человека. Свердловск, 1990.
9. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002.
10. Дмитриева М. А. Психологические факторы профессиональной адаптации // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. СПб., 1991. С. 43–61.
11. Дмитриевский В. А. Психологическая безопасность в учебных заведениях. М., 2002.
12. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. М., 1995.
13. Изюмова С. А., Аминов Н. А. О физиологической природе связей между эмоциональной устойчивостью и свойствами нервной системы человека // Вопр. психологии. 1987. № 5. С. 128–133.
14. Калимо Р., Мейман Т. Психологические и поведенческие реакции на стресс в условиях работы // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. Женева, 1989. С. 31–43.
15. Коротаев А. А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы // Проблемы экспериментальной психологии личности. Пермь, 1986. Вып. 5.
16. Космолинский Ф. П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. М., 1976.
17. Кривцова С. В., Мухаматуллина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М., 1997.
18. Крыжко В. В., Павлютенков Е. М. Психология в практике менеджера образования. СПб., 2001.
19. Кузьмина Н. В. Исследования самооценки в условиях успеха и неудач // Личность в психологическом эксперименте. М., 1973. С. 19–23.
20. Кузьмина Н. В. Очерки психологии труда учителя. Л., 1967.
21. Кулюткин Ю. Н. Психологическая природа деятельности педагога // Творческая направленность деятельности педагога. Л., 1978. С. 7–10.
22. Леви Л. Психосоматические заболевания как следствие профессионального стресса // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья. Женева, 1989. С. 78–90.
23. Методические рекомендации по формированию психологической устойчивости педагога / К. М. Левитан. Свердловск, 1991.
24. Левитан К. М. Педагогическая деонтология. Екатеринбург, 1999.
25. Макшанов С. И. Психология тренинга. СПб., 1997.
26. Макшанов С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге: Каталог. СПб., 1993. Ч. 1.
27. Маркова А. К. Психология труда учителя. М., 1993.
28. Механизмы стрессоустойчивости в структуре личности учителя // Женщины России. История и современность: Тез. Всерос. теорет. конф. Ижевск, 1995. С. 104–105.
29. Митина Л. М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: Учеб. пособие для практ. психологов. М., 1992.
30. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал // Психологические проблемы. М., 1994.
31. Найн А. А., Сериков С. Г. Проблема здоровья участников образовательного процесса // Педагогика. 1998. № 6. С. 53–57.
32. Образование: гибкие технологии: Материалы республ. науч.-практ. конф. Уфа, 1996.
33. Орлов А. А. Современный учитель: социальный престиж и профессиональный статус // Педагогика. 1999. № 7. С. 60–68.
34. Парыгин Б. Д. Практикум по социально-психологическому тренингу. СПб., 1997.
35. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М., 1982.
36. Полякова А. С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей. М., 1983.
37. Практикум по социально-психологическому тренингу. СПб., 1997.
38. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб., 1999.

39. Реан А. А. Психология педагогической деятельности. Ижевск, 1994.
40. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 1999.
41. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. М., 1998.
42. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982.
43. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. М., 2002.
44. Сластенин В. А. Педагогическая деятельность и проблемы формирования личности учителя // Психология труда и личности учителя. Л., 1976. Вып. 1.
45. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: Дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992.
46. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М., 1995.
47. Формирование психологической устойчивости профессиональной деятельности учителя как одной из характеристик человеческого фактора: Метод. рекомендации. Одесса, 1986.
48. Чебыкин А. Я. Проблемы эмоциональной устойчивости // Психическая напряженность в трудовой деятельности. М., 1989.
49. Ширяев С. А. О месте антиципации в структуре толерантности // Категории, принципы, методы психологии: Тез. докл. науч. сообщ. М., 1988. С. 628–629.
50. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / Под ред. В. И. Панова. М., 1997.

Оглавление

Актуальность и специфика курса	3
Диагностика стрессоустойчивости педагога	
Опросник для диагностики стрессоустойчивости С. В. Субботина	11
Шкала профессионального стресса Д. Фонтаны	12
Диагностика отношения к выполнению функциональных компонентов педагогической деятельности	16
Диагностика самооценки педагога	20
Диагностика особенностей характера. Тест Р. Кеттелла (минимизированный вариант)	21
Диагностика ведущей мотивации педагогической деятельности	31
Диагностика степени выраженности педагогических способностей	43
Диагностика свойств темперамента. Опросник структуры темперамента В. М. Русалова (минимизированный вариант)	49
Диагностика свойств нервной системы. Тест Я. Стреляу (минимизированный вариант)	54
Повышение стрессоустойчивости педагога	
Тренинг как средство повышения профессиональной стрессоустойчивости педагога	57
Способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в стрессовой ситуации	76
Первая помощь после действия стрессовых факторов	78
Список литературы	80

Учебное издание

ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

Учебно-методическое пособие
по спецкурсу «Педагогическая стрессология»
для студентов 5 курса факультета психологии

Составитель
Карапетян Лариса Владимировна

Редактор и корректор В. И. Попова
Компьютерная верстка Н. В. Комардина

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе УрГУ

Лицензия ИД № 05974 от 03.10.2001. Темплан 2005 г., поз. 96.
Подписано в печать 20.04.2005. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Times. Уч.-изд. л. 4,5. Усл. печ. л. 4,9. Тираж 300 экз. Заказ .
Издательство Уральского университета. 620083, Екатеринбург, пр. Ленина, 51.
Отпечатано в ИПЦ «Издательство УрГУ». 620083, Екатеринбург, ул. Тургенева, 4.