Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»

Е.Л. Куцеева

ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

Краснодар, 2022 г.

УДК 159.913
ББК 56.14 : 88.8
К 958
DOI: 10.17748/978-5-906302-32-8-2022-1-195

Рецензенты: **Шумилова Е.А.,** д.пед.н., профессор, заведующий кафедрой дефектологии и специальной психологии ФГБОУ ВО КубГУ

Цику З.И., к.псх.н., учитель-логопед, МАДОУ МО г. Краснодар, «Детский сад комбинированного вида № 214»

К 958 Основы психогигиены коррекционно-педагогической деятельности: учеб. пособие для студентов дефектологических специальностей педвузов. 2-е издание, перераб. и доп. – Краснодар: Изд. КМАППППКС, 2022 – 194 с.

ISBN 978-5-906302-32-8

В пособии рассматриваются проблемы охраны здоровья и психогигиены профессиональной деятельности педагогов-дефектологов. Представлен анализ деструктивной профессионализации, обусловленной появлением различных деформаций в профессиональном сознании и поведении учителей. Проанализированы основные факторы нарушений профессионального здоровья дефектологов. Особое внимание уделено формированию у студентов дефектологических специальностей культуры здоровья и компетентности в области психопрофилактики профессионально-личностных деформаций. В пособии содержится краткое изложение теории по рассматриваемой проблематике и практикум, включающий задания для педагогической практики и коррекционно-диагностические материалы.

Адресуется студентам педвузов, учителям, воспитателям, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья, а также всем педагогам, стремящимся к профессиональной эффективности и долголетию.

ISBN 978-5-906302-32-8

© Е.Л. Куцеева 2022
© Кубанский государственный университет, 2022
© Издательство КМАППППКС, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА-ДЕФЕКТОЛОГА 7

2. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА КАК НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ 13

3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ДЕФЕКТОЛОГА 23

4. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕФЕКТОЛОГА 36

4.1. Основные направления профилактики и коррекции нарушений здоровья дефектолога 36

4.2. Стресс в коррекционно-педагогической деятельности: пути оптимизации (уменьшения) 42

4.3. Гуманизация личности педагога-дефектолога 54

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога 61

4.4.1. Развитие педагогической направленности 61

4.4.2. Повышение коммуникативной компетентности 67

4.4.3. Формирование эмоциональной культуры 78

4.4.4. Повышение профессионального самосознания 85

4.4.5. Развитие креативности и творческих способностей 92

4.4.6. Формирование психологической культуры 97

Краткий словарь терминов 104

ПРИЛОЖЕНИЯ 116

ВВЕДЕНИЕ

…Недалеко то время, когда вся психология в целом станет теорией нервно-психического здоровья, психогигиеной в высоком смысле этого слова.

Б.Г. Ананьев

Современная теория и практика работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья требует нового осмысления профессионально-личностной готовности учителей к коррекционно-педагогической деятельности. Как писал в начале XX века известный немецкий педагог-дефектолог П. Шуман: «Чем ниже уровень психического развития ребенка, тем выше должен быть уровень образования учителя». Сегодня предъявляются особые требования к личности и профессиональной культуре дефектолога. Быть эффективным учителем – значит владеть на высоком уровне педагогическими технологиями обучения, воспитания и коррекции развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья, успешно работать с детьми в инклюзивных образовательных условиях, с полной отдачей заниматься педагогическим просвещением во взаимодействии с родителями школьников.

Новые тенденции в развитии специального и инклюзивного образования изменяют представления о задачах, функциях и профессиональной компетентности современного педагога-дефектолога. Важной составляющей педагогической культуры дефектолога становится культура здоровья.

Роль здоровьесберегающих технологий в работе с детьми приобретает все большее значение, так как модернизация и интенсификация педагогического труда требуют дополнительных психофизических ресурсов. Кроме того, эта проблема имеет актуальное значение, прежде всего, вследствие полисистемной связи здоровья учителя с процессом и результатом его педагогической деятельности.

Для профессии дефектолога здоровье имеет особую ценность. Так, значимая и требуемая от педагога-дефектолога высокая работоспособность, выдержка, терпение, оптимизм, эмоциональная устойчивость в огромной степени определяются его здоровьем. Профессия дефектолога требует больших энергетических затрат, высокой мотивационной и личностной вовлеченности. Наблюдения и специальные исследования свидетельствуют о том, что к авторитарным

воздействиям на детей чаще прибегают учителя, чье психофизическое здоровье надломлено, нервная система истощена.

Нарушения психофизического и профессионального здоровья учителя проявляются в возникновении разнообразных профессионально-личностных деформаций, которые выступают как негативные новообразования, ведущие к разрушению коррекционно-педагогической деятельности и профессиональной стагнации (Р.М. Грановская, Э.Ф. Зеер, Л.Н. Корнеева, А.К. Маркова и др.).

Овладение умением быть психологом, психотерапевтом прежде всего для самого себя – важное условие достижения профессиональной эффективности и профессионального долголетия учителя, его гармоничного развития, предупреждения «профессиональных болезней» и личностных деформаций. Современному дефектологу важно обладать систематизированными знаниями и практическими умениями и навыками, необходимыми для профилактики и коррекции нарушений психофизического и профессионального здоровья, а также научной организации педагогического труда.

Учебная дисциплина нацелена на формирование компетентности студентов в области психогигиены коррекционно-педагогической деятельности и психопрофилактики профессионально-личностных деформаций.

К основным задачам относятся следующие:

– содействовать формированию установки студентов на самоценность здоровья как важного условия профессиональной эффективности и профессионального долголетия;

– дать представление об основных путях и средствах сбережения и созидания здоровья на физическом, психологическом, социальном и духовном уровнях;

– раскрыть значение гуманизации и гармонизации личности учителя в профилактике деструктивной профессионализации;

– научить осуществлять аутодиагностику и самокоррекцию нарушений здоровья;

– расширить представления педагогов-дефектологов о НОТ (научной организации труда).

Учебное пособие состоит из четырех глав, каждая из которых содержит краткое изложение теории и практикум. Теоретический материал представлен лишь как необходимый минимум для полноценного усвоения информации по

курсу требуется дополнительное изучение литературных источников, их список прилагается в конце каждой темы. Первые две главы посвящены проблематике здоровья личности, всестороннему рассмотрению ресурсной модели культуры здоровья учителя. В третьей главе описаны и проанализированы различные профессионально-личностные деформации дефектологов. В пособии особое внимание уделяется вопросам профилактики и коррекции нарушений психофизического здоровья педагогов. Так, четвертая глава посвящена вопросам формирования гуманистической и педагогической направленности личности педагогов-дефектологов, рассматриваются вопросы формирования коммуникативной компетентности, эмоциональной культуры и профессионального самосознания. В приложении содержатся диагностические материалы и упражнения для саморазвития психогигиенической компетентности.

1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ПЕДАГОГА-ДЕФЕКТОЛОГА

Наша жизнь сокращается невежеством.

Герберт Спенсер

ПЛАН

1. Здоровьесбережение в структуре профессионализма педагога
2. Роль здоровья в коррекционно-педагогической деятельности дефектолога

Ключевые слова: здоровье, компетенция, компетентность, здоровьесбережение, здоровьесозидание, дидактогения, нарушения здоровья.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Здоровьесбережение в структуре профессионализма педагога

Современные исследователи и разработчики ***компетентностного подхода*** в педагогическом образовании уделяют большое внимание **здоровьесбережению** как ключевой компетенции учителя (И.А. Зимняя, Л.М. Митина, Е.М. Семенова и др.). Так, например, И.А. Зимней описаны следующие ключевые компетенции педагога: здоровьесбережение, гражданственность, социальное взаимодействие, общение, информационные технологии. Здоровьесбережение представляет собой знание и соблюдение норм здорового образа жизни (ЗОЖ) при свободе и ответственности выбора образа жизни [осн. л.: 4].

В исследованиях Н.В. Кузьминой значимая роль в структуре профессионализма учителя принадлежит ***аутопсихологическому*** компоненту, который представляет собой ***знание достоинств и недостатков своей личности и деятельности, компетентность в области своего здоровья*** [доп. л.: 5].

В психолого-педагогической и медико-валеологической литературе появились термины «здоровьеобеспечение», «здоровьеформирование» «здоровьесовершенствование», «здоровьесозидание», которые характеризуют деятельность педагогов, направленную на улучшение показателей здоровья учащихся и свое индивидуальное здоровье. Причем данные термины отражают качественно новый подход в этой деятельности – не только сохранение здоровья на прежнем уровне, а его улучшение, совершенствование, созидание новых возможностей

для более активного функционирования личности на биологическом, социальном и духовном уровнях (Н.Н. Малярчук) [осн. л.: 7].

Важно подчеркнуть, что здоровье педагога – это здоровье его учеников. Ошибки в педагогическом взаимодействии (бестактность, грубость учителя, подавление личности ребенка, чрезмерные, превышающие возможности детей, требования в учебе, межличностные конфликты и др.) оборачиваются серьезными проблемами в психофизическом состоянии учеников. Педагогические ошибки приводят к возникновению ***дидактогений*** или школьных неврозов.

О крайне ***низких*** показателях физического и психологического здоровья российского учительства свидетельствуют многочисленные специальные исследования [осн. л.: 1, 9, 10, 11].

Роль здоровья в коррекционно-педагогической деятельности дефектолога

Ученые установили, что особенно подвержены профессиональным деструктам те специалисты, чья работа связана с людьми, у которых имеются отклонения от нормы в физической, интеллектуальной, поведенческой и личностной сферах. Дефектологи в большей степени, чем близкие им специалисты социономических профессий, подвержены деформациям, так как они работают с ***«психологически трудным контингентом»*** детей.

В профессиональной деятельности дефектологов много ***психологически напряженных ситуаций***. Это сложности во взаимодействии с учащимися (нарушения детьми дисциплины, отказ от выполнения заданий, конфликты и др.), трудности в общении с родителями (недостаточное внимание к детям, отказ от выполнения родительских обязанностей, неадекватная оценка детей и др.). Да и в педагогическом коллективе нередко отсутствуют взаимоподдержка и взаимопонимание, сплоченность. Неблагоприятный психологический климат, авторитарный стиль общения с педколлективом, недооценка сложности труда дефектологов со стороны руководства усиливают напряженность педагогического труда. Можно сказать, ***стрессовое*** напряжение – это перманентное состояние педагога-дефектолога. Слишком высока моральная ответственность в работе с детьми с нарушениями развития.

Выявлено, что эмоциональное выгорание как проявление нарушенного здоровья учителей более выражено у педагогов специальных школ, нежели массовых [осн. л.: 10, 11]. В исследовании, проведенном в 2015 году в коррекционных школах Краснодарского края, у учителей и воспитателей также обнаружены значительные нарушения эмоционального самочувствия и психологического

здоровья [осн. л.: 6]. Эмоциональное выгорание зафиксировано у 90 % испытуемых, высокий уровень тревожности – у 75 %, депрессивные тенденции отмечены у 85 % дефектологов. Анализ трудностей в педагогической деятельности учителей специальных (коррекционных) школ показал, что на первом месте по частоте упоминаний стоит трудность при снятии нервно-психической напряженности труда, профилактике переутомления, стрессов в коррекционно-педагогической деятельности [доп. л.: 3].

Забота о здоровье учащихся, активное применение здоровьесберегающих технологий является важным показателем сформированности рассматриваемой компетенции учителя. Взаимосвязь здоровья учителя и учеников отражена в определении А.Н. Гамаюновой критериев и показателей здоровьесбережения дефектолога [осн. л.: 2]. К основным составляющим данной компетенции отнесены:

– когнитивный;
– личностный;
– деятельностный.

Когнитивный компонент включает систему знаний и умений педагога по формированию культуры здорового образа жизни. Это:

– знание возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей личности в норме и патологии;
– знание факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, и технологий их возможного предотвращения и нейтрализации;
– владение методами формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
– владение современными технологиями здоровьесбережения;
– владение регионально-национальными способами сохранения и укрепления здоровья;
– хорошо сформированные познавательные умения и навыки и др.

К показателям сформированности ***личностного компонента*** относятся:

– педагогическая направленность на ведение здорового образа жизни и формирование его у учащихся;
– положительное отношение к работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, адекватное восприятие их проблем и поиск путей их разрешения;
– сформированность ценностно-мотивационной сферы (валеоустановок, интереса к ЗОЖ);

– развитость личностных качеств, позволяющих активно вести здоровьесберегающую деятельность (умение управлять собой, своими эмоциями и поведением, физическая активность, полный отказ от вредных привычек, чувство долга и личной ответственности за конечный результат своей деятельности, развитая рефлексия и др.)

Деятельностный компонент предполагает умения и готовность перевести знания по вопросам здоровья в область практической деятельности. Показателями его сформированности являются:

– специальные умения и навыки по ведению здорового образа жизни, диагностики уровня и культуры здоровья;

– общепедагогические и профессиональные умения и навыки (аналитические, проектировочные, коррекционные, конструктивные, организационные, оценочные и др., необходимые педагогу-дефектологу для формирования ценности здоровья и ЗОЖ у учащихся с ОВЗ) [осн. л.: 2].

Таким образом, здоровье имеет прямое отношение к полноценной жизнедеятельности человека и является главным условием профессиональной активности, экономической успешности и конкурентоспособности. Коррекционно-педагогическая деятельность требует огромной самоотдачи, значительных психофизических резервов, толерантности, душевности, гибкости. Для достижения результативности в работе с детьми с отклонениями в развитии необходимо хорошее физическое и психосоциальное здоровье.

Контрольные вопросы и задания

1. Обоснуйте значение здоровья в оптимизации коррекционно-педагогической деятельности дефектолога. Почему оно имеет профессиональную ценность?
2. Изучите статистику заболеваемости педагогов-дефектологов вашего региона и сделайте выводы о состоянии их здоровья, сравните с аналогичными показателями в других регионах.
3. Обоснуйте взаимосвязь здоровья учителя и здоровья учащихся. Что такое дидактогения?
4. Охарактеризуйте здоровьесбережение как ключевую компетенцию педагога-дефектолога.
5. В чем специфика здоровьесбережения и здоровьесозидания в работе с детьми, имеющими отклонения в развитии?

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Волкова Т.И., Таланцева В.К., Алтынова Н.В. Состояние здоровья и уровень профессионального «выгорания» у работников педагогической сферы // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66-4. С. 49-52
2. Гамаюнова А.Н. Критерии и показатели уровня сформированности компетенции здоровьсбережения у будущих дефектологов // Международный журнал экспериментального образования. 2012. № 5. С. 63-65.
3. Гонеев А.Д., Лифинцева Л.И., Ялпаева Н.В. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие. М.: Академия, 2002. (Учитель как субъект коррекционно-педагогической деятельности: 233–244.)
4. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.
5. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1994. (Педагоги исключительных детей: 184-199.)
6. Куцеева Е.Л. Психологическое сопровождение педагогов-дефектологов в условиях риска возникновения профессиональной деформации // Коррекционно-педагогическое образование. 2015. № 1. С. 44–53.
7. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога. Тюмень: изд-во Тюменского гос. университета, 2008.
8. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018.
9. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональное здоровье педагога: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2022.
10. Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Волкова Т.И Сравнительный анализ показателей профессионального здоровья педагогов различных систем образования // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 70-3. С. 200-203
11. Феофанов В.Н. Проблема развития синдрома выгорания у педагогов, работающих с детьми с отклонениями развития // Социальная политика и социология. 2011. № 7 (73). С. 289-317.

12. Яковлева И.М. Модель профессиональной компетентности учителя-олигофренопедагога // Детская и подростковая реабилитация. 2011. № 1. С. 54-61.

Дополнительная

1. Боровик Ю.Н. Компетентностный подход в процессе профессионального обучения педагога-дефектолога //Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С. 95-104
2. Герьянская Н.О. Здоровье учителя: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. И.В. Плющ. Новосибирск: НИПКиПРО, 2009.
3. Гутковская (Куцеева) Е.Л. Модель профессиональной культуры педагога-дефектолога в оптимальной социализации детей с ограниченными возможностями жизнедеятельности // Кубанская школа. 2005. С. 22–28.
4. Казин Э.М., Козырева О.А., Красношлыкова О.Г. и др. Профессиональная компетентность педагога в реализации здоровьесозидающей функции. Новосибирск: НП «СиБАК», 2013.
5. Кузьмина Н.В., Реан А.А. Профессионализм педагогической деятельности. СПб., 1993.
6. Ле-ван Т.Н., Федоров В.А. Здоровьеформирующая деятельность педагога: научно-методический аспект. Монография. Екатеринбург: РГППУ, 2017.
7. Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде / Под редакцией В.М. Голянича. СПб.: НИЦ АРТ, 2019.
8. Шумилова Е.А., Уварова Н.Н. Инклюзивная культура будущего учителя-дефектолога как фактор развития инклюзивного образования России //Мир науки, культуры, образования. 2020. № 6 (85). С. 402-404

2. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА КАК ОБЪЕКТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Тело не болеет отдельно и независимо от души.

Сократ

ПЛАН

1. Понятие здоровья
2. Уровни здоровья
3. Культура здоровья личности
4. Культура здоровья педагога
5. Профессиональное здоровье учителя

Ключевые слова: психогигиена, психопрофилактика, психология здоровья, валеология, ресурсы здоровья, культура здоровья, уровень культуры здоровья, профессиональное здоровье.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Понятие здоровья

Здоровье является объектом научных изысканий во многих отраслях знаний и активно разрабатывается не только медиками, но и валеологами, психологами, педагогами. Здоровье человека представляет собой сложный феномен. В «Энциклопедическом словаре медицинских терминов» здоровье определяется как состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Это комфортное состояние личности, условие наиболее полной реализации профессионального и творческого потенциала.

Рассмотрим феномен здоровья как объект исследований в разных областях психологического знания. **Психология здоровья** как наука приобрела самостоятельный статус в последнее десятилетие XX века. Она изучает психологические причины здоровья, методы его сохранения, укрепления и развития. Объект психологии здоровья – здоровый человек, его психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды. Существует тесная взаимосвязь психологии здоровья и психогигиены.

Психогигиена представляет собой науку об обеспечении и сохранении психического здоровья человека, является составной части более общей медицинской науки о здоровье – гигиены (греч. hygieinos – здоровый, целебный, приносящий здоровье). Психогигиена изучает влияние разнообразных факторов окружающей среды и трудовой деятельности на психическое здоровье человека, описывает способы преодоления вредоносных факторов, разрабатывает систему мер, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья человека.

Основные задачи психогигиены:

1) изучение природы психического здоровья и саногенного потенциала личности;
2) определение важнейших направлений и правил психогигиенической практики;
3) разработка основ профилактики состояний риска, ситуаций риска и поведения в них (зависимого поведения) [доп. л.: 8].

По *возрастному критерию* разделы психогигиены делят на психогигиену детского, подросткового, юношеского возраста, психогигиену зрелого возраста, психогигиену пожилого и старческого возраста.

По *видам активности* выделяют **психогигиену труда** (умственного, педагогического, управленческого, военной деятельности и др.), психогигиену воспитания и обучения, психогигиену общения, психогигиену спорта, отдыха и быта, психогигиену половой жизни.

Прикладное значение психогигиены – в оказании помощи людям с различной степенью сохранности психического здоровья. Поэтому психогигиена делится на:

– ***превентивную*** (предупреждение нарушений здоровья);

– ***реституцтивную*** (осуществление восстановительных и корректирующих мер в трудных жизненных ситуациях, кризисах, конфликтах и т.д.);

– ***лечебную*** (предоставление помощи посредством клинических или психотерапевтических методов).

Очень близка психогигиене по целям и задачам **психопрофилактика**, включающая в себя систему мероприятий, направленных на предоставление специализированной помощи людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний.

В рамках **валеологии** также рассматриваются психологические аспекты здоровьесбережения, в частности, проблематика оптимальной работы механизмов саморегуляции для повышения стрессоустойчивости и упрочения психического компонента здоровья.

Уровни здоровья

Итак, что представляет собой здоровье с точки зрения современных исследователей? **Здоровье** определяется как **интегративная характеристика личности, функционирующая на физическом, психологическом, социальном и духовном уровнях.**

Рассмотрим ресурсы здоровья на ***физическом*** уровне. Физическое (соматическое) здоровье личности – это:

– оптимальное состояние адаптационных физиологических ресурсов, отсутствие болезней и травм;

– оптимальная работа органов и систем организма;

– выносливость;

– работоспособность и др.

Физическое здоровье теснейшим образом связано с психологическим.

Термин «психологическое здоровье личности» сравнительно недавно появился в научной литературе. Следует различать понятие «***психическое здоровье***» и «***психологическое здоровье***». Первое относится к эффективному функционированию отдельных психических процессов и механизмов, второе – к личности в целом, ее эмоциональному самочувствию и благополучию. Психическое здоровье рассматривается как зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность человека. Психологическое здоровье более широкое понятие. Оно связано с гармоничным развитием человека, его уравновешенностью с окружающей средой, природной и социальной, полнотой проявления жизненных сил, долговременностью социальной активности.

Ресурсы здоровья на ***психологическом*** уровне – это:

– развитые познавательные процессы;

– оптимальная самооценка, адекватный образ Я и позитивное самоотношение;

– постоянное самопознание на основе развитых навыков личностного роста, рефлексии и самоанализа;

– эмоциональная устойчивость (самообладание), способность самоуправления, толерантность к стрессовым факторам, умение справляться с негативными эмоциями (страх, гнев, тревога, зависть и др.);

– свободное, естественное проявление чувств и эмоций; способность радоваться;

– способность к целеполаганию и планированию деятельности и др.

Ресурсы здоровья на ***социальном*** уровне – это:

– социальная активность личности;
– социальная адаптивность;
– высокая коммуникативная компетентность;
– богатый репертуар социальных ролей и конструктивных стилей поведения;
– успешность профессиональной деятельности, удовлетворенность ею и своим социальным статусом;
– социальная зрелость;
– наличие гармоничных семейных отношений и других партнерских отношений и др.

Ресурсы здоровья на ***духовном*** уровне включают:

– высокий уровень развития морального сознания, осмысленность и наполненность бытия;
– осознанное, ответственное, творческое отношение к своей жизни; понимание своего пути и предназначения, способность делать правильный выбор;
– оптимистичный взгляд в будущее;
– стремление к самоактуализации;
– приоритет духовных потребностей и ценностей;
– достижение оптимального баланса между индивидуальным и коллективным, материальным и духовным;
– способность к высшим переживаниям и др.

Таким образом, нарушения здоровья, болезни – это ***дисгармонии*** в сознании человека, его внутреннем мире и взаимоотношениях с окружающей действительностью.

Культура здоровья личности

Культура здоровья является частью общей культуры личности и характеризуется: наличием позитивных целей и ценностей здоровьесозидания; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; ведением здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма и реализовывать программы самосохранения, самореализации и саморазвития [осн. л.: 7].

К основным компонентам культуры здоровья личности относятся:

– ***мотивационный*** **–** потребность в повышении уровня здоровья, мотивы здорового образа жизни, развитие свойств и качеств личности, обеспечивающих процесс психофизического самосовершенствования;

– ***когнитивный*** компонент – практико-ориентированная система знаний физического, психического, социального, духовного саморазвития, совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о значимой роли культуры здоровья в системе общественных отношений;

– ***эмоциональный*** – положительное и ценностное отношение к своему здоровью, ведению здорового стиля жизни и активному долголетию;

– ***деятельностный*** компонент – готовность к ведению ЗОЖ, практическое воплощение валеологических и психогигиенических знаний в поведении, заботе о своем здоровье и здоровье окружающих [осн. л.: 7].

Человек может обладать высоким или низким уровнем культуры здоровья. К показателям ***низкой культуры*** относятся:

– стремление человека перенести ответственность за свое здоровье на государство, систему здравоохранения, родительскую семью;

– поверхностные и неполные представления о механизмах оздоровления и критериях здорового образа жизни;

– привычка находиться в «третьем» состоянии (не здоров и не болен);

– низкая мотивация к ведению здорового образа жизни;

– устойчивые стереотипы использования фармакологических средств восстановления даже при незначительных заболеваниях;

– увлечение модными диетами;

– отсутствие установок на долгую здоровую жизнь и др.

К показателям ***высокой культуры здоровья*** относятся:

– осознание многоуровневого феномена здоровья, включающего физический, психический, социальный и духовный уровни;

– понимание оздоровления не как лечения и избавления от неблагополучий, а как процесс накопления ресурсов в различных аспектах существования человека;

– приверженность здоровому образу жизни, понимание здоровья не как самоцели, а как средства для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека;

– ясная внутренняя картина здоровья и стремление все время пребывать в этом состоянии (поддержание валеоустановки) и др.

Болезнь, травма, дезадаптация на любом из уровней здоровья воспринимается человеком прежде всего как сигнал к изменению прежнего образа мыслей и прежнего образа жизни, как сигнал к развитию новых недостающих умений и навыков, а выздоровление связывается им в первую очередь с переосмыслением сфер жизнедеятельности, актуализацией практик ЗОЖ, применением психотехнических методов.

В таблице 1 представлены основные методы культуры здоровья [доп. л.: 7]

Таблица 1

Методы культуры здоровья личности

Методы	Физическое здоровье	Психологическое здоровье	Социальное здоровье	Духовное здоровье
Диагностические	Функциональные пробы; измерение индекса здоровья	Тестирование самоотношения; самооценки; стрессоустойчивости; уровня развития познавательных процессов; волевых качеств	Оценка социального статуса и социальных ролей; коммуникативных способностей; стиля поведения в конфликтных ситуациях	Тестовые методы оценки: – ценностных и смысложизненных ориентаций; –уровня субъективного контроля; – самоактуализации. Экспертная оценка по критериям духовного здоровья
Развивающие	Закаливание, физическая культура; оптимизация режима труда и отдыха; рациональное питание и т.д.	Развитие памяти, внимания, мышления; воли; оптимизация самооценки; совершенствование саморегуляции	Социально-психологический тренинг: – общения; – лидерства; – переговоров; – команды и т.д.	Духовные практики: – практика добрых дел; – творчество; – служение; – личностный рост; – фасилитация

Культура здоровья педагога

Культура здоровья современного учителя является значимым компонентом его профессионально-педагогической компетентности, условием эффективной самореализации в сфере педагогического труда. Культура здоровья педагога представляет собой:

– ценности и идеалы здоровья, обусловленные здоровьесберегающими национальными (религиозными, светскими) традициями народа;

– знания, убеждения, личная позиция здоровьесозидания;

– формы и модели практической деятельности педагога, направленной на познание, развитие и совершенствование своего здоровья;

– опыт, способы и приемы формирования здоровьеориентированного поведения учащихся [осн. л.: 3].

К сожалению, сегодня в исследованиях ученых выявлен низкий уровень культуры здоровья российских педагогов, обусловленный недостаточной осознанностью ценности собственного здоровья и здоровья учащихся, неудовлетворительным уровнем владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе. Низкие показатели здоровья учащихся являются прямым следствием дефицита валеокомпетентности педагогов (Н.Н. Малярчук).

Профессиональное здоровье учителя

Без сомнения, только здоровый человек способен к эффективному выполнению профессиональной деятельности. Показателями профессионального здоровья личности являются успешная адаптация к деятельности, высокая работоспособность и эффективность при выполнении трудовых функций. Самочувствие человека в трудовой деятельности во многом зависит от сформированности социально-психологических характеристик, которые соответствуют основным требованиям профессии.

В научной литературе **профессиональное здоровье** педагога рассматривается как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности (Л.М. Митина) [осн. л.: 5]. Профессиональное здоровье

воплощается в способности учителя выступать активным и автономным субъектом педагогической деятельности.

Нарушения профессионального здоровья педагогов возникают под воздействием разнообразных объективных и субъективных факторов. К нарушениям относятся:

– негативный субъективный статус, который проявляется в ухудшении рабочего самочувствия, снижении уровня профессиональной мотивации;

– отказ от активных методов обучения, требующих больших психофизиологических затрат;

– снижение интереса к инновациям, сопротивление им;

– уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов (отсутствие физической и душевной бодрости, длительный период врабатываемости, снижение переносимости повышенных физических и психических нагрузок);

– нарушение педагогического этикета, функционально-ролевой подход в педагогическом общении, проявление психологического насилия в образовательной среде и др. [доп. л.: 10].

Таким образом, здоровье учителя приобретает важнейшее значение для нормального функционирования школы. Идет процесс создания нового направления психогигиены, психологической профилактики и охраны здоровья учителей. В задачи психогигиены педагогической деятельности входит изучение влияния неблагоприятных факторов окружающей действительности (экологической, социальной, профессиональной, семейно-бытовой и др.) на психофизическое и профессиональное здоровье учителей и, самое главное, – формирование культуры здоровья педагогов, разработка и внедрение системы психопрофилактических и коррекционно-реабилитационных мероприятий для его сохранения и восстановления.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятия здоровья.
2. Что изучает психогигиена педагогической деятельности как наука?
3. Обоснуйте взаимосвязь психогигиены, психологии здоровья и валеологии.

4. Опишите ресурсы здоровья на физическом, психологическом, социальном, духовном уровнях.
5. Интерпретируйте понятие культуры здоровья личности.
6. Назовите показатели высокой и низкой культуры здоровья личности.
7. Что такое профессиональное здоровье учителя? В чем проявляются его нарушения?
8. Назовите методы диагностики и коррекции здоровья личности.

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте тематику занятий научно-практического семинара для учителей и воспитателей коррекционной школы «Культура здоровья педагога-дефектолога».
2. Разработайте консультацию для педагогов «Здоровье учителя – здоровье его учеников».

Практикум

1. Оцените с помощью диагностических тестовых методик индекс своего здоровья (Приложение 1, с. 116).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Алмазов Б.Н. Психологические основы педагогической реабилитации [Электронный ресурс]: учеб. пособие. М.: Владос, 2008. http://www.knigafund.ru/
2. Ельникова О.Е., Меренкова В.С. Психология здоровья: учебное пособие. Елец: Елецкий гос. университет, 2015.
3. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога. Монография. Тюмень: Тюменский гос. университет, 2008.
4. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018.
5. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональное здоровье педагога: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2022.

6. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности: учеб. пособие. М.: МПСИ, 2008.
7. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования. Омск, 2002.

Дополнительная

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006.
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004.
3. Куцеева Формирование культуры здоровья у студентов-дефектологов в процессе обучения // Коррекционно-педагогическое образование. 2018. № 3. С. 33-43
4. Куцеева Е.Л. Культура здоровья учителя инклюзивной школы // Историческая и социально-образовательная мысль: научный журнал. 2016. Т. 8. № 5/3. С. 91-95
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2006.
6. Никифоров Г.С., Дудченко З.Ф. Психология здоровья в России: у истоков. СПб.: «Скифия», 2019.
7. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2006.
8. Савостьянов А.И. Основы практической психогигиены. М.: КАРО, 2008.
9. Скумин В.А., Бобина Л.А. Научная основа учения о культуре здоровья: учеб. пособие. Чебоксары: Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012.
10. Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. 2010. № 9. С. 265-269.
11. Торкаченко Ю.В. Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде// Психолого-педагогические исследования 2020. Том. 12, № 4. С. 19-33
12. Шанина Г.Е. Психогигиена и психопрофилактика: учеб. пособие. М.: Логос, 2013.

3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ДЕФЕКТОЛОГА

Наша работа – работа сердца и нервов, это ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил.

В.А. Сухомлинский

ПЛАН

1. Понятие профессионально-личностной деформации дефектолога
2. Признаки деструктивной профессионализации
3. Модели профессионального развития педагога
4. Основные факторы деформаций
5. Деформации на различных этапах профессионализации
6. Классификация деформаций, их характеристика

Ключевые слова: профессионализация, деформация, модель профессионального развития учителя, модель адаптивного поведения учителя, профессиональная самореализация, профессиональная стагнация, невроз, синдром хронической усталости, эмоциональное выгорание, деперсонализация, личностно-ролевой диссонанс.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Понятие профессионально-личностной деформации дефектолога

Профессиональная деятельность и личность специалиста находятся в тесной взаимосвязи и взаимодействии, и оно не может быть мононаправленным и непротиворечивым. С одной стороны, по мере накопления практического опыта работы дефектолог постигает тонкости профессии, овладевает педагогической культурой, у него формируются стиль общения и профессионально-значимые личностные качества, без которых невозможно достижение высоких результатов в коррекционно-педагогической деятельности. С другой стороны, в силу объективных и субъективных факторов специалист может терять позитивную педагогическую мотивацию, психофизические резервы, способности к профессиональному росту и творческой самореализации, появляются негативные личностные качества и **деструкты**. Все это снижает продуктивность педагогиче-

ского труда, удовлетворенность педагога своей работой, ведет к профессиональной дезадаптации. Эти нарушения психофизического и профессионального здоровья получили название профессионально-личностной **деформацией**.

Признаки деструктивной профессионализации

Рассмотрим признаки деструктивной профессионализации педагогов-дефектологов. К ним относятся:

– потеря ощущения своей деятельности как благородной миссии;

– дидактоцентризм в педагогической работе, редукция воспитательной и «помогающей» функции труда дефектолога;

– недооценка значимости психологической поддержки ребенка с проблемами в развитии;

– дегуманизация межличностного взаимодействия, «субъект-объектные» взаимоотношения с детьми;

– авторитарность и жесткость в общении;

– «усредненный» подход в общении;

– низкая удовлетворенность деятельностью;

– потеря профессиональной идентичности и способности к развитию и др. [осн. л.: 3].

Модели профессионального поведения

Появление деформаций не носит тотальный и обязательный характер – они могут возникать эпизодически и ситуативно, благополучно преодолеваться или, напротив, приобретать затяжной хронический характер, приводить к профессиональному угасанию и стагнации. В значительной степени это зависит от модели педагогической деятельности. Ведущий специалист в области педагогической психологии Л.М. Митина появление деформаций напрямую связывает с моделью профессионального развития и поведения. Автором изучены и описаны основные модели профессионализации: конструктивная (**модель профессионального развития**) и деструктивная (**модель адаптивного поведения**). Профессиональное развитие представляет собой рост, становление, интеграцию и реализацию в педагогическом труде профессионально значимых личностных качеств и способностей, знаний и умений. Главное – это активное качественное преобразование учителем своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому его строю и способу жизнедеятельности [осн. л.: 5].

Для учителей *первой модели* типичны:

– выраженная педагогическая направленность;
– любовь к детям;
– воплощение гуманистических образовательных ценностей в личностно-ориентированное, развивающее обучение и воспитание;
– активное смыслотворчество в жизнедеятельности и профессии;
– творческая профессиональная самоактуализация;
– эмоциональная и коммуникативная культура и др.

Представленная модель обеспечивает высокую профессиональную эффективность, профессиональное долголетие и удовлетворенность своим трудом. Нарушения здоровья как реакции на объективные условия напряженности педагогической деятельности незначительны, обратимы, не иррадиируют в сферу субъективных отношений учителя. Педагог грамотно реагирует на негативные компоненты труда, обладает компетентностью в вопросах профилактики и коррекции профессиональных деструктов.

Модель *адаптивного поведения* – это противоположная по направленности, способам осуществления и результатам стратегия педагогической деятельности. В ней доминирует тенденция адаптироваться, приспособиться, подчиниться требованиям профессии и профессионального сообщества [осн. л.: 4]. Для педагогов характерны:

– формальный и функциональный подход к детям, неспособность к любви;
– жесткое профессионально-ролевое поведение;
– авторитарность, эгоцентризм;
– низкая эмоциональная и коммуникативная культура и др.

Это путь профессиональной дезадаптации и стагнации. Именно модель адаптивного поведения существенно снижает продуктивность труда, порождает профессиональные деструкты и нарушения психофизического здоровья.

Основные факторы деформаций

На появление деформаций влияют внутренние (демографические и психологические) и внешние (социальные) факторы. Первые отражают пол, возраст, стаж работы, семейное положение, уровень образования. Выявлено, что качество полученного образования и соответствие специалиста предъявляемым професси-

ональным требованиям обеспечивают комфортное вхождение в профессию и эффективное выполнение должностных обязанностей.

Большое значение в нарушении конструктивной профессионализации имеют **особенности нервной системы** дефектологов, такие как:

– интровертированность;
– низкая эмпатийность;
– психическая ригидность;
– эмоциональная неустойчивость;
– склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям и др.

Среди **личностных** переменных можно указать:

– отсутствие педагогической направленности и любви к детям и педагогической работе;
– нравственные дефекты личности;
– интолерантность;
– высокий самоконтроль;
– внешний локус контроля;
– сверхответственность;
– аддикции к работе (трудоголизм) и др.

К **внешним** факторам появления профессионально-личностных деформаций относятся:

– нестабильность в социально-экономическом развитии страны;
– неблагоприятная экологическая обстановка;
– безработица и высокая конкуренция на рынке труда;
– высокий темп жизни и дефицит времени;
– неблагоприятные жилищно-бытовые условия;
– проблемы с транспортом и др.

Большое влияние на появление деструкций оказывает неблагоприятный морально-психологический климат в педагогическом коллективе школы, авторитарный стиль руководства, **неэффективная организация труда** учителей и воспитателей. Ее основные проявления:

– большие объемы и перегрузки в работе педагогов;
– высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы;
– переполненность классов;
– низкая заработная плата и др.

Деформации на различных этапах профессионализации

Профессиональный путь специалиста разделяется на несколько этапов: вузовская подготовка, этап вхождения в профессию, становление и зрелость, завершение профессиональной карьеры. В профессиональном развитии есть подъемы, спады, кризисы. Могут обострять ситуацию и возрастные кризисы психического развития личности.

Рассмотрим особенности проявления деструкций на различных этапах профессионализации дефектологов.

1 этап – *вузовская профессиональная подготовка*

Еще на студенческой скамье будущие дефектологи могут переживать кризис профессионального выбора. Это сомнения в его правильности, разочарование, недовольство учебными предметами, страх перед будущим.

2 этап – *вхождение в профессию*

На этапе вхождения в профессию возникают трудности адаптации к требованиям профессии, молодой специалист теряется в новом коллективе, испытывает естественную тревогу, волнение. Нередко ощущается недостаток знаний. Порой идеалистические представления о педагогической работе с детьми с отклонениями в развитии сменяются разочарованием, опасениями по поводу своей личностной неспособности работать с такой категорией обучающихся. Это временные трудности, которые никто не миновал. Дефектологу помогают вера в себя, любовь к детям, эмоциональная выносливость, открытость к самообразованию и совершенствованию.

3 этап – *профессиональная зрелость*

На тернистом пути профессионального развития возникают ситуации, требующие напряжения, большой траты сил и времени. Это период, когда особенно выражена потребность в профессиональной самореализации. Педагог стремится к экспериментированию, совершенствованию своей личности и деятельности, к сверхнормативной активности, что требует значительных физических и психоэмоциональных затрат. При условии низкой культуры здоровья учителя, неумения снимать напряженность педагогического труда, незнания способов оздоровления педагогическая деятельность может сопровождаться появлением негативных новообразований, нервно-психическим истощением, срывами в работе.

4 этап – *завершение профессиональной карьеры*

На завершающем этапе профессионализации, в период психофизического старения, ослабления физиологических и психологических функций, сужаются перспективы профессионального роста педагога. Профессиональное старение выражается в стереотипизации деятельности, консервации ее способов и характеристик, сужении профессиональных интересов и потере профессиональной идентичности.

Классификация деформаций, их характеристика

Профессионально-личностные деформации затрагивают различные стороны педагогической деятельности учителя и проявляются во всех сферах его жизни. В психолого-педагогической литературе описаны деформации на четырех уровнях.

1. *Общепедагогические* деформации сходны для всех педагогических работников независимо от специальности (учитель – воспитатель), преподаваемого предмета, типа образовательного учреждения и т.д.
2. *Типологические* деформации обусловлены коммуникативными и стилевыми особенностями учителей, в педагогической деятельности они проявляются в целостных поведенческих комплексах (например, учитель-коммуникатор, учитель-организатор, учитель-интеллигент, учитель-предметник и др.).
3. *Специфические* деформации, или предметные, типичны для учителей, преподающих тот или иной учебный предмет.
4. *Индивидуальные* деформации возникают под воздействием личностных особенностей учителей [осн. л.: 9].

Рассмотрим наиболее изученные из них. Прежде всего, это **синдром хронической усталости** как профессиональная деструкция в условиях «хронических стрессов нервной системы» (Э.В. Боллз). Под хронической усталостью понимается специфический вид усталости, обусловленный постоянными эмоциональными контактами со значительным количеством людей. При синдроме хронической усталости человек страдает не просто от физического или нервного истощения, а от *хронического* перенапряжения (стресса). Синдром сопровождается ощущением усталости, болями в мышцах, тошнотой, повышением температуры, депрессией или колебаниями настроения и др.

Хроническая усталость как признак присутствует и в таком расстройстве эмоциональной сферы учителя, как **синдром эмоционального выгорания**. Термин введен американским психиатром Фрейденбергом для характеристики состояния здоровых людей, которые находятся в интенсивном общении с клиентами, которое осуществляется в эмоционально-напряженной атмосфере. Изучению этой деструкции посвящено множество исследований. Ряд ученых изучают и описывают «эмоциональное выгорание» как «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» (burnout) и т.д. [осн. л.: 1, 2, 7, 10. 11 и др.]. Деформация возникает у представителей альтруистических, «помогающих» профессий: врачей, социальных работников, управленцев-менеджеров, педагогов, т.е. тех специалистов, чья работа связана с интенсивным общением, особенно если оно интеллектуально сложное и эмоционально насыщенное, как у учителей и преподавателей.

Постоянное воздействие эмоционально напряженных ситуаций приводит к устойчивым изменениям личности (психических состояний). Негативные переживания закрепляются в соответствующих формах реагирования, эпизодические отрицательные эмоции трансформируются в устойчивые черты личности: замкнутость, агрессивность, тревожность, депрессивность и др. Эмоциональное выгорание является следствием душевного переутомления, своего рода платой за эмоциональное «выкладывание» и сочувствие.

Деформация представляет собой психологическую защиту личности в форме полного или частичного исключения эмоций в межличностном общении, это приобретенный стереотип поведения, который позволяет экономно расходовать энергию и ресурсы.

Эмоциональное выгорание проявляется в следующих трех группах ***симптомкомплексов***:

1. ***Эмоциональное истощение*** (значительное снижение эмоционального тонуса, нервно-психическое изнеможение, опустошение, равнодушие или эмоциональное перенасыщение, утрата интереса к работе, потеря представлений о ценности жизни, упадническое настроение, депрессивность и др.);
2. ***Деперсонализация*** (разрушение нормальных взаимоотношений с людьми, дегуманизация, повышение негативизма, бестактности, агрессии и др.);

3. ***Редукция*** личных достижений (негативное самовосприятие, обесценивание достижений в профессии, снижение самооценки, самоуважения и др.).

В.М. Целуйко описаны основные факторы риска выгорания учителей, которые представлены в таблице 2 [доп. л.: 11].

Эмоциональные нарушения нередко приводят к невротизации личности дефектолога. Невроз – это психогенное (как правило, конфликтогенное) расстройство, возникающее при нарушении жизненно важных отношений личности.

Деструктивные тенденции возникают и в ***профессиональном самосознании*** дефектологов. Это *«утрата себя», снижение самоуважения, личностно-ролевой диссонанс (расщепленность личности), тревожность, депрессивные тенденции.*

В ***профессиональном мышлении*** дефектологов появляются такие негативные новообразования, как *профессиональные стереотипы, консерватизм, догматизм, черно-белое мышление, патогенное мышление и др.*

Таблица 2

Факторы риска выгорания

Личностные	Ситуативные (ролевые)	Организационные (профессиональные требования)
Переживание несправедливости	Социальное сравнение и оценка других	Когнитивно-сложные коммуникации
Хроническое переживание одиночества	Несправедливость, неравенство взаимоотношений	Эмоционально-насыщенное деловое общение
Переживание социальной незащищенности	Негативные или «холодные», бесчувственные взаимоотношения с коллегами и подчиненными	Необходимость постоянного саморазвития и повышения профессиональной компетентности
Переживание социально-экономической нестабильности	«Трудные» ученики, их родители, коллеги	Адаптация к новым людям, меняющимся профессиональным ситуациям

Переживание социальной и межличностной изоляции	Отсутствие корпоративной сплоченности, низкая организационная культура	Поиск новых решений
Неконструктивные модели преодолевающего поведения	Внутриорганизационные (внутригрупповые) и межличностные конфликты	Высокая ответственность за свое дело и за других
«Трудоголизм»	Ролевые конфликты	Самоконтроль и волевые решения
Негативная «Я-концепция», низкая самооценка	Дефицит административной, дружеской, социальной, профессиональной и других видов поддержки	Неинтересная или нелюбимая работа
Низкая эмпатия и социальный интеллект		Бюрократизм и «бумажная» работа
Низкая профессиональная мотивация, мотивация избегания неудач		Отсутствие готовых решений, необходимость творческого поиска

Серьезные изменения претерпевает ***профессиональное поведение*** дефектологов. Появляется *жесткая приверженность ролевому поведению, монологизм, доминантность, агрессивность, демонстративность, педагогическая индифферентность (равнодушие, сухость), бестактность, гипертрофированная оценочность, внешний обвинительный стиль, нарушения педагогического этикета.*

Деформации нарушают целостность личности, ее внутренний мир, нередко переносятся в сферу значимых субъективных отношений, в семейную среду, негативно сказываются на личной жизни педагога.

Способен ли дефектолог в сложных условиях профессиональной деятельности поддерживать и сохранять свое здоровье? Да, способен. Для этого нужно знать, как это делать, и хотеть это делать. Следует помнить, что здоровый человек – это образованный человек, который усвоил простую истину: чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым. В наши дни, когда медицина достигла, казалось бы немалых успехов, специалисты утверждают: здоровье человека лишь на 10 % зависит от здравоохранения, на 20 % – от наследственности, на

20 % – от экологии и на 50 % – от самого человека, его отношения к своему здоровью, приверженности к здоровому образу жизни, умения побеждать стрессы в профессиональной и повседневной жизни, гармонизировать свой внутренний мир. И.И. Брехман подчеркивает, что очень часто люди не знают, что они способны сделать с самим собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумей они сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни. Для здоровья нужны такие знания, которые стали бы бытием [доп. л.: 2].

Контрольные вопросы и задания

1. Что такое профессионально-личностная деформация?
2. Кратко опишите признаки деструктивной профессионализации педагогов-дефектологов.
3. Охарактеризуйте модели профессионального поведения (по Л.М. Митиной), проанализируйте их взаимосвязь с профессиональной эффективностью и профессиональным здоровьем учителя.
4. Почему адаптивное поведение учителя ведет к профессиональной стагнации и угасанию? Докажите или опровергните тезис о влиянии модели профессионального поведения на состояние психофизического и профессионального здоровья педагога.
5. Охарактеризуйте уровни профессиональной деформации личности учителя.
6. Опишите проявления деформаций на разных этапах профессионализации дефектологов (вузовская подготовка, вхождение в профессию, зрелость, завершение педагогической карьеры).
7. Почему в дефектологической профессии существует дополнительные риски возникновения деформации?
8. Перечислите и охарактеризуйте внешние и внутренние факторы профессионально-личных деформаций дефектолога.
9. Опишите синдром хронической усталости.
10. Что такое эмоциональное выгорание личности? Почему оно присуще представителям «помогающих» профессий?
11. Проанализируйте проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов-дефектологов. Охарактеризуйте группы симптомокомплексов (по эмоциональному истощению, деперсонализации, редукции личных достижений).

12. Перечислите деструкции в профессиональном самосознании педагогов. Приведите конкретные примеры их проявлений в коррекционно-педагогической деятельности.
13. Назовите деструкции в профессиональном мышлении педагогов. Приведите конкретные примеры их проявлений в коррекционно-педагогической деятельности.
14. Охарактеризуйте деструкции в профессиональном поведении педагогов. Приведите конкретные примеры их проявлений в коррекционно-педагогической деятельности.

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте схему наблюдения за коррекционно-педагогической деятельностью дефектологов с целью определения уровня эмоционального выгорания.
2. Разработайте тематику научно-практического семинара «Профессионально-личностные деформации дефектолога».

Практикум

1. Оцените с помощью диагностических тестовых методик некоторые характеристики деструктивной профессионализации (Приложение 2, с. 124).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: диагностика, тренинги, упражнения ФГОС. М.: Учитель, 2021.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
3. Лысенко Е.М. Профилактика профессиональных деформаций у дефектологов: психолого-педагогический аспект // Проблемы социальной психологии личности. Саратов, 2008. Электронный ресурс: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30300_full.shtml
4. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. М: Юрайт, 2019. Электронный ресурс. URL: https://urait.ru/bcode/438243

5. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018.
6.Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональное здоровье педагога: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2022.
7. Полякова О.Б. Профессиональные деформации личности. Понятие, структура, диагностика, особенности. М.: МПСИ, 2013.
8. Ральникова И.А. Психологическая готовность специалистов к работе в инклюзивной среде: контекст профессиональной деформации//Психология обучения. 2021. № 3. С. 71-82
9. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования. М.: Владос, 1998. (Деформация личности в процессе педагогической деятельности: 294-345.)
10. Суворов В.Г., Белова Т.О., Трубецков А.Д., Лотков В.С. Профессиональное выгорание и его оценка у преподавателей-дефектологов специализированных образовательных учреждений// Терапевт. 2022. № 7. С. 56-63
11. Шевырева Т.В., Яшина Е.М. Психическое выгорание и профессиональные деформации педагогов-дефектологов //Психолого-педагогический поиск. 2020. № 3 (55). С. 173-186

Дополнительная

1. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье: учеб. пособие. Л.: Наука, 1987.
3. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкции: учеб. пособие. М.: Академич. проект, 2005.
4. Кревсун А.В., Гаркуша Н.В. Эмоциональное выгорание логопеда-дефектолога//Голос и коммуникации в современном мире: Мат. научно-образов. конф. (Хабаровск, 16 апреля 2019 г.). Хабаровск, ТГУ, 2019. С. 149-153.
5. Майер А.А. Профессиональные деформации педагога дошкольного образования: от профилактики к саморазвитию. М.: ТЦ Сфера, 2015.
6. Москвина Н.Б. Классное руководство. Профилактика профессиональных деформаций учителя: учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.
7. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: «Институт психологии РАН», 2005.

8. Особенности профессионального эмоционального выгорания у специальных педагогов: сравнительный аспект //Современные научные исследования и инновации. 2016. № 10 (66). С. 60-69.
9. Рогов Е.И., Желдоченко Л.Д. Профессиональные деформации в педагогической деятельности. На примере педагогов социального приюта. М.: ТЦ Сфера, 2018.
10. Сыманюк Э.Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЗК», 2004.
11. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения: учеб. пособие. М.: Владос, 2007. (Профессиональное выгорание педагога: 182-194.)

4. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ ДЕФЕКТОЛОГА

4.1. Основные направления в профилактике и коррекции нарушений здоровья дефектолога

Здоровое тело – продукт здорового рассудка.

Бернард Шоу

ПЛАН

1. Профессиональное оздоровление педагога как комплексная государственная задача
2. Оздоровление на школьном уровне
3. Оздоровление на индивидуальном уровне

Ключевые слова: профессиональное оздоровление, технологии здоровья, эффективная организация труда учителя, социально-психологический климат педколлектива, психолого-акмеологическое сопровождение дефектолога, адаптация к напряженным факторам педагогического труда, гуманизация личности учителя, гармонизация личности учителя.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Профессиональное оздоровление педагога как комплексная государственная задача

Проблемы здоровья учительства приобретают все большее значение и актуальность. Это обусловлено как объективными, так и субъективными факторами. От года к году снижаются показатели здоровья детей дошкольного и школьного возраста. Трудно игнорировать связь здоровья подрастающего поколения и здоровья педагогических работников. Представляется, что сегодня первоочередной и стратегической задачей государства должна стать разработка и активное внедрение программ оздоровления учительства.

Оздоровление и профилактика нарушений здоровья педагогов-дефектологов должны осуществляться на федеральном, региональном, городском, школьном и индивидуальном уровнях. В психолого-педагогической ли-

тературе наиболее подробно описаны модели и оздоравливающие технологии («технологии здоровья») на школьном и индивидуальном уровнях.

Оздоровление на школьном уровне

Рассмотрим **основные направления** оздоровления и профилактики нарушений здоровья учителей на школьном уровне.

1. **Организационное направление**

Как отмечалось выше, фактором, усиливающим деструктивную профессионализацию дефектологов, является неэффективная организация труда в школе. В реализации данного направления значимая роль принадлежит администрации школы. Улучшению организационной ситуации будут способствовать:

– сбалансированные нагрузки педагогов в течение рабочей недели, учебного года; удобное расписание;

– выравнивание баланса между затраченными усилиями педагогов и получаемым вознаграждением, справедливость и прозрачность в распределении премий, наград и других форм морального и материального стимулирования;

– нормативное количество учащихся в классах;

– улучшение материально-технической базы образовательного учреждения;

– нормативные санитарно-гигиенические условия учебных занятий и др.

2. **Медико-диагностическое и общеоздоровительное**

Для поддержания физического здоровья учителей большое значение имеют систематические профилактические медицинские осмотры, которые могут организовываться в территориальных поликлиниках и центрах здоровья. Это способствует своевременному выявлению и лечению заболеваний. Кроме того, организация групп лечебной физкультуры, физиопроцедур, массажа, а также разнообразных спортивных мероприятий, студий танцев, фитнеса обеспечат повышение двигательной активности педагогов, их физическое оздоровление.

3. **Педагогическое**

Творческая профессиональная атмосфера, отсутствие препятствий для профессионального роста и самовыражения учителей, минимизация нездорово-

го соперничества – условия, снижающие риск возникновения профессиональных деструкций.

Данное направление осуществляется опытными педагогами-мастерами и методической службой школы в целом. Занятия педагогическим творчеством и инновационной деятельностью способствует профессиональной самореализации и содействует профессиональному оздоровлению учителей. Основные формы такой деятельности: творческие мастерские, проблемные педагогические лаборатории, экспериментальные площадки и т.д. Повысит эффективность этой работы привлечение ученых из педвузов и институтов последипломного образования учителей. Для молодых специалистов целесообразно организовать группы профессиональной поддержки, наставничество и др.

4. **Психологическое**

В настоящее время в психолого-педагогической литературе активно разрабатываются программы психолого-акмеологического сопровождения труда учителей, в осуществлении которых главную роль играют психологические службы образовательных учреждений.

Целью данного направления является психологическое оздоровление учителей. При этом работа психологов включает:

– психологическое просвещение;
– психологическую профилактику;
– психологическую диагностику и коррекцию;
– консультирование.

Психологическое просвещение предполагает проведение в школе различных ***лекций*** и ***семинаров*** по проблемам психологического здоровья, формированию валеоустановок и копинг-поведения.

В психологическом и профессиональном оздоровлении большое значение имеет гармонизация межличностных отношений в педагогическом коллективе школы, предполагающая улучшение психологического климата и стиля руководства педколлективом.

Организация кабинетов психологической разгрузки, проведение психотренингов личностного роста, общения, креативности, конфликтологической компетентности педагогов-дефектологов также должны осуществляться школьными психологами в рамках данного направления [осн. л.: 1, 3, 4, 5 и др.].

Оздоровление на индивидуальном уровне

Следует подчеркнуть, что достичь высокого уровня культуры здоровья возможно при условии формирования у педагогов *осознания ценности здоровья*, здорового образа жизни как главного фактора профессиональной эффективности и профессионального долголетия. Валеоустановки активизируют процессы здоровьесбережения и наполняют их осмысленностью.

Современная психологическая наука предлагает множество способов сбережения и укрепления здоровья личности, их можно разделить на две группы: специфические и неспецифические способы. Первые связаны с формированием механизмов адаптации к напряженным факторам труда учителя, вторые – с особым профессионально-заостренным развитием качеств его личности, гармонизацией внутреннего мира. И здесь необходим системный подход, предполагающий оздоровление дефектолога на физическом, психологическом, социальном и духовном уровнях.

«В здоровом теле здоровый дух» – гласит известное греческое изречение. ***Физическое здоровье*** – это полноценное, сбалансированное питание, активное занятие физической культурой и спортом, дозированные физические нагрузки, овладение культурой дыхания, гигиена сна, закаливание, рациональная организация труда и отдыха, преодоление вредных привычек, сексуальная культура и т.д.

Рассмотрим вопросы здоровьесбережения и восстановления на ***психологическом, социальном и духовном*** уровнях. В педагогической профессии дефектолога они неотделимы друг от друга, так как личностные ресурсы человека, его профессионально значимые личностные качества являются ядром профессионализма. Поэтому гармонизация и гуманизация личности педагога-дефектолога составляет главное содержание психопрофилактики и коррекции нарушений здоровья или «профессиональных болезней». *Гуманизация* личности педагога-дефектолога предполагает формирование гуманистических образовательных ценностей и их воплощение в коррекционно-образовательный процесс.

Обозначим основные пути *гармонизации* личности учителя:

1) развитие педагогической направленности;
2) повышение уровня коммуникативной компетентности;
3) развитие эмоциональной культуры и стрессоустойчивости;
4) повышение профессионального самосознания учителя;

5) развитие креативности и творческих способностей;
6) формирование психологической культуры.

Контрольные вопросы и задания

1. Каковы основные направления профилактики профессиональных деформаций на школьном уровне?
2. Что вы понимаете под эффективной организацией труда дефектологов в школе? Какова ее роль в оздоровлении педагогов?
3. Кратко опишите основные медико-диагностические, профилактические и общеоздоровительное мероприятия в школе, содействующие сбережению психофизических резервов учителей и воспитателей.
4. Как влияет творческая атмосфера в педколлективе на профессиональный рост и самочувствие учителей?
5. Охарактеризуйте психологическое направление в оздоровлении дефектологов, его основные формы.
6. Какова роль валеоустановок в оздоровлении педагогов?
7. Что такое гармонизация личности учителя?
8. Охарактеризуйте основные пути гармонизации личности педагога-дефектолога.
9. Разработайте модель психолого-акмеологического сопровождения педагогов-дефектологов в специальном (коррекционном) образовательном учреждении.

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте рекомендации для администрации школы «Как оздоровить социально-психологический климат в педагогическом коллективе».
2. Разработайте программу семинара-практикума «НОТ педагога-дефектолога».

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Лысенко Е.М. Профилактика профессиональных деформаций у дефектологов: психолого-педагогический аспект // Проблемы социальной психологии личности. Саратов, 2008. Электронный ресурс: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30300_full.shtml

2. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018.
3. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональное здоровье педагога: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2022.
4. Москвина Н.Б. Профилактика профессиональных деформаций учителя: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2019.
5. Феофанов В.Н. Психологический тренинг «Антивыгорание» для специальных педагогов: учеб.-метод. пособие. Оренбург: ОГПУ, 2008.

Дополнительная

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: диагностика, тренинги, упражнения ФГОС. М.: Учитель, 2021.
2. Гамаюнова А.Н. Проектирование здоровьесберегающей деятельности педагога специального образовательного учреждения // Перспективы науки. 2010. № 5 (7). С. 25-31.
3. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. М.: СПбГУ, 2011.
4. Глуханюк Н.С. Психология профессионализации педагога. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2005.
5. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004.
6. Лизинский В.М. Профессионально-личностное выгорание и способы повышения сохранности и способности качественно выполнять свои профессиональные и социальные обязанности. М.: Центр «Педагогический поиск», 2013.

4.2. Стресс в коррекционно-педагогической деятельности: пути оптимизации (уменьшения)

Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете.

Ганс Селье

ПЛАН

1. Понятие стресса
2. Виды стрессов
3. Причины стрессов
4. Стадии стресса
5. Симптомы стресса
6. Профессиональный стресс
7. Методы оптимизации (уменьшения) стресса

Ключевые слова: стресс, стрессор, эустресс, дистресс, стрессоустойчивость, стрессочувствительность, факторы стресса, стадии стресса, симптомы стресса, психологический стресс, профессиональный стресс, копинг-стратегии, копинг-компетентность, методы оптимизации стресса.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Понятие стресса

Стресс является одним из механизмов появления профессиональных деформаций у педагогов. Например, синдром эмоционального выгорания рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Термин «стресс» введен канадским ученым Гансом Селье [доп. л.: 9]. Это ***приспособительная*** и ***защитная*** реакция организма, возникающая в экстремальных условиях жизнедеятельности, несущих в себе угрозу существованию человека, его физическому или психологическому благополучию. Это особое функциональное состояние в виде неспецифического напряжения, которое сопровождается биохимическими изменениями и повышенной гормональной активностью.

Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессорами. Они весьма разнообразны, это неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды человека.

Виды стрессов

Существуют положительный (**эустресс**) и отрицательный стресс (**дистресс**). Функция эустресса – активизация и мобилизация сил организма для выполнение сложной деятельности и преодоления возникших трудностей. Длительный стресс приводит к истощению резервов организма и возникновению различных заболеваний, прежде всего психосоматических. Такой вредный стресс называется дистрессом. ***Перенапряжение*** психофизических резервов оказывает отрицательное влияние на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

По мнению специалистов, стрессы умеренной силы и длительности полезны для нормального функционирования организма. Но хронические, неконтролируемые и непредсказуемые дистрессы, сопряженные с потерей психофизического здоровья, снижают социальную и профессиональную активность личности.

Выявлены *факторы*, способствующие переходу стресса в эустресс. Это положительный эмоциональный фон, наличие опыта решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее, одобрение действий человека со стороны социума, наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса. Переход стресса в дистресс обусловлен такими *факторами*, как негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой, недостаток ресурсов и социальной поддержки, чрезмерная сила и продолжительность стресса.

Различают ***физиологический*** и ***психологический*** стрессы. Первый возникает при чрезмерных физических нагрузках, воздействии высоких или низких температур, голода, жажды, интоксикации организма, различных травмах (ушибах, переломах) и др., то есть тех стрессоров, которые непосредственно воздействуют на организм человека.

Источником психологического (психоэмоционального) стресса являются ***эмоциогенные*** воздействия и ***переживания*** (страха, гнева, сильной тревоги, ревности, чрезмерной ответственности, страдания и горя в связи с потерей

близких, предательством и др.). Причиной стресса может стать ***фрустрация*** в ситуациях неудовлетворения значимых потребностей (в безопасности и благополучии; уважении и социальном статусе; самовыражении и самореализации и др.).

Причины стрессов

Рассмотрим объективные и субъективные причины стресса. К **объективным** относятся ***условия жизни и работы*** человека: глобальные (среда обитания, экологическая ситуация и др.), микросредовые (бытовые условия жизни, транспортные проблемы и др.). К стрессам могут приводить ***политические*** и ***экономические*** факторы. В политике – это революции, реформы, резкие изменения политического курса, неэффективное законодательство и др. В экономике – низкие доходы человека, повышение цен, потеря денег, непредвиденные расходы и др. Потенциальным источником стресса являются различные ***чрезвычайные ситуации***: природные, техногенные катастрофы, сложная криминальная ситуация, болезни и травмы. Что касается трудовой деятельности, то стресс вызывает тяжелая, изматывающая работа, информационные перегрузки, конфликты в коллективе и др. [осн. л.: 9].

Проанализируем **субъективные** причины стрессов. Выявлена зависимость стрессочувствительности (стрессоустойчивости) от ***генетической предрасположенности***. Реакции человека на факторы среды на 30–40 % определяются наследственными факторами и на 60–70 % зависят от воспитания, опыта, выработанных умений и навыков человека справляться со стрессами. К субъективным причинам стресса относятся *характер протекания беременности у матери, наличие психотравмирующих ситуаций в дошкольном детстве, внутрисемейные отношения и стиль семейного воспитания.*

Особое значение в предрасположенности к стрессу имеют тип высшей нервной деятельности и личностные особенности человека: нейротизм, высокая тревожность и сензитивность, пессимистичность, повышенная агрессивность, раздражительность, враждебность, интолерантность, импульсивность, заниженная или негативная самооценка, чрезмерное честолюбие, властность и др. У стрессочувствительных людей обнаружили неадекватные личностные установки (подсознательные программы): установка должествования (идея, что кто-то обязательно должен сделать для других людей), установка негативной генерализации (идея о том, что если произошел один не-

удачный случай, то все остальные будут так же неудачные), установка жесткой альтернативы (идея о том, что мир делится на белое и черное, добро и зло) и др.

Стадии стресса

Различают следующие стадии стресса:

– стадия тревоги (мобилизация защитных сил, повышается работоспособность, стенические эмоции);

– стадия напряжения (стабилизация состояния на высоком уровне сопротивляемости, тревога снижается);

– стадия истощения (резервы энергии израсходованы, тревога вновь возрастает, появляются симптомы психосоматических или психовегетативных нарушений, болезни).

Симптомы стресса

Проанализируем ***физические*** и ***психические*** симптомы стресса.

В острой стрессовой ситуации внешне у человека фиксируют учащение сердцебиения, дыхания; повышение кровяного давления; нарушение речи, координации движений; покраснение кожи лица и др. При длительных, хронических стрессах у человека появляются психосоматические недомогания: головные, сердечные боли; частые расстройства пищеварения и изжога; отмечаются нарушения сна, отсутствие аппетита или постоянное переедание (как результат чрезмерного напряжения); постоянное чувство усталости; повышенная потливость, тошнота; нервный тик, мышечные судороги; слезливость без видимой причины и др.

Психические симптомы проявляются в когнитивной, аффективной, поведенческой сферах. В ***когнитивной*** сфере – это расстройства *внимания* (уменьшение его объема, устойчивости, концентрации, переключения), человек становится рассеянным; сознание с трудом фокусируется. Нарушения *памяти* фиксируют в уменьшении ее объема, прочности запоминания, воспроизведение ослабевает; управление становится затрудненным. Признаки нарушения *мышления* – это частые ошибки в работе; ослабление функций планирования и прогнозирования деятельности; возрастает иррациональность в принятии решений; снижается критичность и творческий подход и др.

В ***аффективно***й сфере стрессовое напряжение проявляется в следующих симптомах: потеря интереса к жизни, к работе; появляется постоянный или возникающий от случая к случаю страх заболеть, страх перед будущим, перед собственной несостоятельностью; ожидание неудачи; потеря чувства юмора; повышенная возбудимость, ненависть к самому себе, постоянное чувство едва сдерживаемого гнева; неспособность проявить подлинные чувства, безразличие; чувство, что никому нельзя доверять; повышение тревожности, депрессивности и др.

В ***поведении*** признаками стресса являются рост числа нервных срывов; потеря интереса к другим людям, болезненная мнительность; цинизм в общении, непредсказуемость, возрастает враждебность и конфликтность; человек не способен завершить одно дело, не бросив его и не начав другое; также фиксируется пристрастие к спиртному, сладкому, злоупотребление кофеином, никотином, лекарственными препаратами и др.

Профессиональный стресс учителя

Профессиональный стресс выражается в физических и психических реакциях на сложные напряженные ситуации в профессионально-педагогической деятельности, когда специалисту предъявляются требования, не соответствующие уровню его профессиональных знаний и умений. Усиливают стресс негативные условия труда, конфликты в деловых и межличностных отношениях в коллективе.

Как разновидности профессионального стресса Н.В. Самоукина называет *информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс* [доп. л.: 8].

Информационный стресс возникает в условиях информационных перегрузок личности. Он связан с напряженной интеллектуальной деятельностью педагога в ситуации осмысления, переработки большого объема достаточно сложной информации, когда учитель работает без отдыха, переключения на другие виды деятельности. Стресс усиливается, когда педагог не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия своих решений.

Эмоциональные стрессы возникают в условиях жесткого психологического прессинга на учителя, повышенной ответственности, отсутствия свободы в принятии решений и чрезмерного контроля. Причинами ***коммуникативных*** стрессов являются конфликтные ситуации в коллективе, работа в атмосфере

психологического дискомфорта, сплетен и интриг. Усиливают стресс плохие условия труда учителя, низкая зарплата, слабая материальная база учреждения, переполненность классов и др. К *субъективным* факторам профессионального стресса относятся слабая профессиональная компетентность и низкая квалификация учителя, небольшой стаж работы, личностные особенности (неуверенность в себе, страх неудачи, низкая мотивация и др.)

В поведении учителя в ситуации длительных стрессов могут возникать следующие типы отрицательной педагогической коммуникации: конфронтационный, коммуникативно-нейтральный (демонстрирующий отсутствие интереса к общению с детьми), экспансивный (утверждающий необходимость особого к себе отношения).

Рассмотрим подробнее ***стресс-факторы*** труда дефектолога. Выявлено, что они связаны со спецификой профессиональной деятельности, а также особенностями личности учителей и воспитателей, работающих с детьми, имеющими отклонения в развитии. В коррекционно-педагогической деятельности дополнительный стресс обусловлен следующими *объективными* характеристиками труда дефектолога [осн. л.: 6]:

– интенсивное педагогическое общение с «психологически трудным контингентом» обучающихся;

– решение наряду с общими учебно-воспитательными задачами специфических вопросов, связанных с коррекцией и компенсацией нарушений психофизического развития детей;

– ограничение профессиональных ожиданий по отношению к личностным достижениям детей с проблемами развития;

– необходимость методически, дидактически и лексически доступно подать учебный материал;

– сложность и непредвиденность возникающих педагогических ситуаций;

– ухудшение качественных характеристик коллективов школьных классов;

– высокая степень ответственности за детей, понимание непредсказуемости их судьбы в реалиях современной российской жизни;

– условия труда, состояние материально-технической базы образовательных учреждений, низкая степень оплаты труда и т.д.

Усиливают профессиональный стресс дефектологов отсутствие сформированных приемов профилактики и преодоления профессиональных деструктов [осн. л.: 4, 5, 6, 7 и др.].

Методы оптимизации (уменьшения) стресса

В процессе профессионального развития у учителей формируются разнообразные психологические защиты от стресса и способы преодоления педагогической напряженности – ***копинг-стратегии*** (англ. cope – справляться, преодолевать), которые способствуют профессиональному восстановлению и развитию стрессоустойчивости.

Понятие копинг-стратегии введено психологом Ричардом Лазарусом. Он предложил диагностику того, как личность решает свои сложные жизненные проблемы и преодолевает стрессы [доп. л.: 11]. Копинг-стратегии бывают когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Копинг – это вариант реагирования на стресс. Поэтому копинг-стратегии можно разделить на *продуктивные (адаптивные), непродуктивные (неадаптивные)* и относительно *продуктивные*. К продуктивным относят:

– анализ проблемы и поиск конструктивного выхода, повышение самооценки и уверенности в себе, развитие самоконтроля и самообладания (когнитивные стратегии);

– протест, оптимизм, снятие эмоционального напряжения конструктивными способами (эмоциональные стратегии);

– конструктивная межличностная активность в разрешении проблемы, стремление к общению, взаимодействие со значимыми другими (поведенческие стратегии).

Непродуктивные копинг-стратегии – это:

– неверие в себя и собственные силы, растерянность, вытеснение и отрицание травмирующей информации, недооценка сложности ситуации (когнитивные стратегии);

– самообвинение или обвинение других людей, подавление эмоций, чувство безнадежности, апатия, агрессивность (эмоциональные стратегии);

– пассивность, изоляция, отступление, отказ решать проблему (поведенческие стратегии).

Совокупность знаний, умений и опыта продуктивного преодоления стресса называется ***копинг-компетентностью*** личности. Эффективное ***копинг-поведение*** осуществляется при следующих условиях:

– полное осознание человеком возникших трудностей;
– знание эффективного способа выхода из ситуации именно этого типа;
– умение эффективно применить копинг на практике [доп. л.: 2].

Личность в совладающем поведении опирается на внутренние и внешние резервы. Выявлено, что такие личностные качества как позитивная Я-концепция, внутренний локус контроля, коммуникабельность, эмпатийность, толерантность, кретивность, оптимизм, позитивность, низкий нейротизм способствуют успешному преодолению и разрешению стрессовой ситуации.

Существуют два пути в преодолении стресса: профилактическое и коррекционное. Первый путь – ***это усиление защитных сил организма,*** изменение отношения к психотравмирующим ситуациям, формирование соответствующих установок.

Второй путь – это ***нейтрализация уже возникшего стресса***, целенаправленное воздействие на его проявления. Конечно, данное деление условно, между ними нет четких границ.

В медицинской и психолого-педагогической литературе описаны четыре группы методов оптимизации (уменьшения) уровня стресса. Рассмотрим их подробнее.

1. ***Физические методы*** представляют собой многообразные воздействия высоких (баня, сауна) и низких температур (закаливание), солнечные ванны в умеренных дозах и др.
2. ***Биохимические методы*** связаны с использованием фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапии и др.
3. ***Физиологические*** антистрессовые ***методы*** заключаются в непосредственном воздействии на процессы в организме. Это физические упражнения, спортивные игры, массаж, дыхательные техники, мышечная релаксация, электросон, акупунктура и др.
4. ***Психологические методы*** представляют собой большую группу разнообразных техник, приемов и способов уменьшения стресса.

В книге Ю.В. Щербатых «Психология стресса и методы коррекции» [осн. л.: 8]. подробно описаны *аутогенная тренировка, медитация* (как варианты самовнушения и произвольной сознательной регуляции психических и

вегетативных процессов, возникающих в стрессовых состояниях); *диссоциирование от стресса* как метод отстраненного (пространственного, временного, субмодального и др.) восприятия событий, повлекших за собой стресс.

Использование позитивных образов (визуализация) позволяет человеку, создавая в своем сознании зрительные, слуховые, телесные или комбинированные образы собственных оптимальных в стрессовой ситуации действий и поведения, минимизировать и преодолеть стрессовое напряжение. Например, «…если источником стресса является нерешительность, которая не позволяет человеку занять достойное место в его организации, то ему следует культивировать в своем сознании образ уверенного в себе, компетентного работника. Зрительный ряд образов будет включать в себя уверенного человека с прямой осанкой, гордо поднятой вверх головой, элегантно одетого, с хорошей прической. Звуковой ряд образов может заключаться в негромком, низком, уверенном голосе. Кинестетический ряд будет представлен твердым рукопожатием, чувством спокойствия во всем теле, ровным дыханием и умением расслабляться в любой обстановке» [осн. л.: 8, с. 178].

Особое место среди психологических методов занимает *рациональная терапия*, позволяющая силой разума, воли человека регулировать свои эмоциональные состояния, установки и действия путем изменения отношения к психотравмирующей ситуации и связанных с ней переживаний. Авторы этого метода предлагают ряд когнитивных постулатов, которые лежат в основе такого изменения:

– определение своей компетентности (человек не может и не должен стремиться контролировать все в этом мире, а также реагировать на все, что в нем происходит);

– жить «здесь и сейчас»;

– лучшее – враг хорошего (процесс совершенствования бесконечен, если постоянно и во всем стремиться к совершенству, можно потерять много времени и сил на процесс, а цель – потеряется);

– разделение ролевых функций и личностных реакций (выполняя профессиональные роли, особенно связанные с непопулярными решениями в отношениях с людьми, важно сохранять душевное равновесие и четко отделять свою роль от собственной личности);

– «принцип зебры» (удачи и неудачи, счастье и несчастье имеют обыкновение чередоваться в пространстве и времени; если человеку не везет, то нужно не сетовать на судьбу, а остановиться, передохнуть, отказаться от борь-

бы и подождать, когда белая полоса сменит черную; часто случается, что подсознание подсказывает человеку, что он выбрал неверную цель и ее следует изменить и – тогда наступит белая полоса);

– прагматизация стресса (в любом отрицательном событии есть положительный аспект, главное – его увидеть).

В преодолении коммуникативных стрессов большое значение имеет овладение педагогом *коммуникативной культурой* (разнообразными техниками конструктивного бесконфликтного общения), повышение *самоуважения* и усвоение навыков *уверенного поведения*.

Нередко у амбициозных чрезмерно активных людей в ситуации *дефектов целеполагания* возникает «стресс рухнувших надежд». Когда человек не соизмеряет трудности поставленной цели и собственные возможности и ресурсы для ее достижения, не осознает свои ограничения. Он терпит неудачу, что приводит к фрустрации и стрессу. Поэтому очень важно адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, видеть психологическую цену (временные и энергетические затраты) и принципиальную достижимость целей.

Контрольные вопросы и задания

1. Что такое стресс? В чем заключается связь стресса с адаптацией организма к факторам среды?
2. Интерпретируйте понятие «эустресс» и «дистресс».
3. Перечислите основные стрессоры современного человека.
4. Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы стресса.
5. Как влияет на характер стресса тип высшей нервной деятельности человека? Особенности личности?
6. Разработайте модель стрессоустойчивости педагога-дефектолога.
7. Что является источником физиологического, психологического стресса?
8. Опишите стадии стресса.
9. Назовите физические и психические симптомы стресса.
10. Дайте понятие профессионального стресса. Каковы его виды (по Н.В. Самоукиной)?
11. Классифицируйте и опишите методы оптимизации (уменьшения) профессионального стресса.
12. Что такое копинг-поведение учителя? Кратко охарактеризуйте копинг-стратегии личности.

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте схему наблюдения коррекционно-педагогической деятельности с целью оценки уровня профессионального стресса у педагогов-дефектологов.
2. Разработайте план беседы с педагогами-дефектологами с целью определения и оценки способов их совладания со стрессом (копинг-поведения).
3. Составьте список личностных качеств, способствующих повышению уровня профессиональной стрессоустойчивости.
4. На основе бесед с учителями и воспитателями составьте список универсальных педагогических стрессоров.
5. Разработайте рекомендации для педагогов по профилактике профессионального стресса.

Практикум

1. Оцените с помощью диагностических тестовых методик уровень стрессоустойчивости (Приложение 3, с. 133).
2. Проанализируйте эффективные копинг-стратегии в поведении человека (Приложение 3, с. 137). Определите, насколько вы ими владеете.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Брагина В.Д., Поникарова В.Н. Особенности копинг-поведения педагогов-дефектологов на разных этапах профессионального становления личности // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2008. № 6 (20). С. 94-102.
2. Куцеева Е.Л. Стрессы в педагогическом общении дефектолога // Коррекционно-педагогическое образование. 2019. № 2 (18). С. 15-19.
3. Куприянов Р.В, Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. М.: КНИТУ, 2012.
4. Лиходедова Л.Н. Толегенова Ж.Е. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности дефектолога // Sciences of Europe. 2020. № 59. С. 69-72

5. Нурлыгаянов И. Н., Соломина Е. Н. Особенности взаимосвязи психологической устойчивости личности и копинг-стратегий олигофренопедагогов // Дефектология. 2016. № 5. С. 64-70.
6. Феофанов В.Н. Проблема развития синдрома выгорания у педагогов, работающих с детьми с отклонениями развития // Социальная политика и социология. 2011. № 7 (73). С. 289-317.
7. Шеметкова Е.В. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, работающих с умственно отсталыми детьми в условиях коррекционной школы-интерната: автореф. дис. … канд. психол. наук. Тверь, 2009.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие. М.; СПб.: Питер, 2012.

Дополнительная

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: диагностика, тренинги, упражнения ФГОС. М.: Учитель, 2021.
2. Баранов А.А. Стресс-толерантность педагога. М.: АКТ, 2002.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М.: ЭКСМО, 2002.
5. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002.
6. Денисова О., Поникарова В. Формирование продуктивного копинг-поведения педагогов-дефектологов в условиях построения инклюзивного образовательного пространства. Электронный ресурс: http://conferences.neasmo. org.ua/node/1500
7. Кузьмина Ю.А., Язынина А.И., Романова Ю.В. Стрессоустойчивость педагога-дефектолога как основа его психологического здоровья// Психология и педагогика инклюзивного образования: технологии, результативность, качество: Мат. всерос. научно-практ. конф. (Липецк, 2021). Липецк, ЛГПУ им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. С. 238-239-
8. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. СПб.: Питер, 2000.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1992.
10. Яковлева И.М. Моделирование профессиональной компетентности учителя-олигофренопедагога // Образование и саморазвитие. 2009. Т. 6. № 16. С. 68-74.
11. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New. York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

4.3. Гуманизация личности педагога-дефектолога

Лучший способ сделать детей хорошими
– это сделать их счастливыми.

Оскар Уайльд

Каждая нетерпимость – есть знак слабости

Н. Рерих

ПЛАН

1. Цели и задачи гуманизации специального образования
2. Принципы гуманистического подхода в коррекционно-образовательном процессе специальной школы
3. Личность и профессиональное общение педагога-гуманиста

Ключевые слова: гуманизм, гуманизация образования, гуманистические образовательные ценности, принципы гуманизации специального образования, педагог-гуманист, гуманное педагогическое общение.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Цели и задачи гуманизации специального образования

Здоровьесбережение и «здоровьесозидание присуще педагогической деятельности в силу ее *гуманистической направленности*» [доп. л.: 3, с. 286].

Гуманистический подход в специальном образовании исходит из идеи о приоритетном значении социального адаптирования и интегрирования в общество детей с особенностями психофизического развития. В соответствии со Специальным федеральным государственным образовательным стандартом главная цель коррекционной школы – оптимальная социализация обучающихся. Это достигается средствами обучения, воспитания, коррекции и реабилитации школьников.

К основным задачам гуманистической системы специального образования относятся:

– обеспечение коррекционно-компенсирующей и социально-адаптирующей направленности в образовании детей;

– всеобъемлющая защита их прав, интересов;

– оказание своевременной психолого-медико-педагогической помощи в развитии и (ре)абилитации детей;

– создание условий для полноценного развития сохранных функций и реализации потенциала каждого учащегося;

– содействие становлению самостоятельной, социально адаптированной и творческой личности и др. [доп. л.: 5].

Принципы гуманистического подхода в коррекционно-образовательном процессе специальной школы

Гуманизации коррекционно-образовательного процесса опирается на следующие *принципы*:

– открытость специального образования;

– признание формирующейся личности ребенка с ОВЗ высшей социальной ценностью; взгляд на ребенка с отклонениями в развитии как на независимого равноправного гражданина, но нуждающегося в сопровождении и поддержке;

– нацеленность работы педагога-дефектолога на профилактику вторичных нарушений социально-личностного характера;

– отказ от понятия «необучаемый ребенок», широкое включение в образовательную среду всех нуждающихся детей-инвалидов, минимизация их изоляции;

– признание ребенка в качестве субъекта развития при значимой роли педагогического руководства;

– ориентация на социально адаптивную личность воспитуемого как на цель, результат и показатель эффективности коррекционно-педагогической деятельности;

– последовательное, педагогически и социально целесообразное объединение общего и специального образования – создание различных форм и типов учреждений инклюзивного образования;

– учет своеобразия личности каждого ученика; индивидуальный подход и обучении в зоне ближайшего развития каждого школьника;

– диалогическое личностно-ориентированное общение;
– следование принципу «Не навреди!» и др.

Личность и профессиональное общение педагога-гуманиста

Гуманизация личности учителя – это важнейшее условие конструктивной профессионализации педагога-дефектолога. Невозможно отделить этот процесс от развития профессионального самосознания, понимания специфики коррекционно-педагогической деятельности и благородной миссии педагога-дефектолога в образовании детей с ограниченными возможностями здоровья.

Исследователи психологии труда дефектолога базовой составляющей готовности к коррекционно-педагогической деятельности называют *профессионально-гуманистическую направленность личности учителя*, которая проявляется в осознании гуманистических образовательных ценностей и активности их внедрения в процессы обучения и воспитания детей с ОВЗ (Р.О. Агавелян, А. Латтерад, Н.М. Назарова, Н.А. Строгова, О. Шпек, Л.А. Ястребова, И.М. Яковлева и др.).

Основу гуманистической направленности личности педагога, работающего с особенными детьми, составляют:

– осмысление своей профессии как общественного долга, приносящего высшее удовлетворение педагогу, составляющее счастье и смысл его жизни;
– осознание *ценности* личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья; ее индивидуальности и общественной сущности, целостности и разносторонности, гармоничности и противоречивости;
– признание формирования личности человека, ее всестороннего развития целью и смыслом педагогической деятельности;
– понимание творческой сущности педагогической деятельности, требующей энергии, диалектического отношения к работе, постоянной работы над собой;
– ценности, закрепленные в нравственно-этических нормах личностно-ориентированного (гуманистического) общения и др. [осн. л.: 8].

Для педагога-гуманиста характерны истинность, открытость, принятие, эмпатическое понимание (К. Роджерс, Э. Берн), доброта, откровенность, искренность, преданность (Ш.А. Амонашвили). Авторитарная и личностно ориентированная (гуманистическая) парадигмы понимаются как антиподы в целе-

полагании, осуществлении и оценке профессионально-педагогической деятельности учителя.

Водоразделом авторитарной и гуманистической педагогики является характер взаимоотношений и общения педагога с учащимися. Показателями гуманного педагогического отношения и общения учителя являются:

– оптимистическая вера в ребенка, возможность коррекции и компенсации недостатков в развитии детей, возможность учащихся адаптироваться и интегрироваться в социум;

– любовь к детям, уважение личности, прав ребенка, его достоинства;

– проявление заботы и милосердия, умения прощать, проявлять терпимость к детским недостаткам, помогать, сопереживать, поддерживать, эмоционально одобрять;

– способность доверять, слышать ребенка, понимать его, защищать;

– поиск взаимосогласия, пути к сотрудничеству, сотворчеству;

– отказ от насилия и принуждения; приоритет положительных педагогических воздействий и стимулирования и др.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите представителей гуманистической педагогики и психологии. Каков их вклад в педагогическую теорию и практику?
2. Каковы задачи гуманистической системы специального образования?
3. Охарактеризуйте принципы гуманизации коррекционно-образовательного процесса.
4. Нарисуйте «психологический» портрет педагога-гуманиста.
5. Каковы особенности гуманного педагогического отношения и общения педагога-дефектолога?
6. Проанализируйте кодекс профессиональной этики педагога (Л.Л. Шевченко) [осн. л.: 9]. Можно ли сказать, что он соответствует основным постулатам гуманного педагогического общения учителя? Что можно полностью отнести к оптимальному педагогическому общению дефектолога? Что следует принять с оговоркой и корректировкой? Составьте кодекс профессиональной этики педагога-дефектолога.

Педагог не должен по отношению к детям	Педагог обязан быть по отношению к другим людям, к детям
Обижать	Тактичным
причинять вред	заботливым
не замечать, отмахиваться	любящим
оскорблять	помогающим
управлять	прислушивающимся к мнению других
кричать	уступающим
обманывать	терпеливым, понимающим, принимающим людей такими, какие они есть
навязывать свою точку зрения	терпимым, верящим, предоставляющим свободу выбора
вмешиваться в их отношения со сверстниками	
требовать непосильного	снисходительным
грубить	советующимся, уважительно выслушивающим фантастические и «бредовые» идеи детей
унижать, относиться свысока	доверяющим, принимающим слова на веру
подавлять	интересующимся проблемами других
превращать их в яблоко раздора между взрослыми	становящимся на точку зрения другого
игнорировать	прощающим ошибки, ценящим чужие достоинства
считать глупыми	поддерживающим в трудную минуту
запрещать дружить	ненавязчивым
пугать	верным в дружбе, искренним
лицемерить	сопереживающим, сочувствующим
завидовать	альтруистически настроенным
постоянно критиковать их неумения	помнящим о своих собственных недостатках
угрозами заставлять делать то, что неинтересно	относящимся к другим как к равным
считать неопытными, профанами	преданным
предавать в беде	имеющим право на собственные поступки, мысли, решения
говорить плохо за спиной у них	искренним, прямодушным
понукать то и дело	имеющим право свободного выбора
ненавидеть	обладающим чувством собственного достоинства
презирать	поддерживающим стремления и старания других
вмешиваться в их дела	не забывающим о чужих потребностях

считать неисправимыми, плохими, неспособными	понимающим чужие чувства
считать злыми, бесчувственными, невоспитанными	понимающим детские интересы, помнящим свое детство
читать нотации, срывать на них злость	ценящим достоинства детей
все запрещать	умеющим ненавязчиво и терпеливо обучать и направлять
смеяться над недостатками и неумениями	сопереживающим, разделяющим чужое настроение
быть глухим к их настроениям	умеющим шутить и улыбаться
раздражаться, быть эгоистичным	самобытным, творческим
постоянно хмуриться	поддерживающим самые скромные добрые стремления и успехи детей
несправедливо наказывать, не разобравшись	старающимся не использовать наказание как метод воспитания
	серьезно относящимся к достоинствам других
быть двуличным	честным

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте примерную программу самообразования для педагогов-дефектологов по теме «Гуманизация специального образования в России».

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. М., 1996. (Размышления об учителе: 447-490.)
2. Братченко С.Л. Психологические основы толерантности учителя // Монологи об учителе. СПб.: СПбАППО, 2003. С. 165-172.
3. Клепцова Е.Ю. Терпимое отношение к ребенку: психологическое содержание, диагностика, коррекция: учеб. пособие. М.: Академ. проект, 2005.
4. Пономарева И.М. Толерантное отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья как одна из составляющих образовательного пространства // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2015. № 1. С. 16-19.

5. Роджерс К. Личные размышления относительно преподавания и учения // Открытое образование. 1993. № 5.
6. Сайфуллина Н.А., Корнийченко Т.Ю. Изучение уровня эмпатии и толерантности специалистов специальной системы образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 2 (15). С. 259-261.
7. Ситаров В.А., Маралов В.Г. Педагогика и психология ненасилия в образовательном процессе: учеб. пособие. М.: Академия, 2000.
8. Строгова Н.А. Гуманизация профессионально-педагогической деятельности олигофренопедагога: дис. … канд. пед. наук. М., 1999.
9. Шевченко Л.Л. Практическая педагогическая этика. М.: Соборъ, 1997.

Дополнительная

1. Ваниева В.Ю. Гуманистическая направленность личности как фактор формирования профессиональной готовности будущих дефектологов // Мир науки. Педагогика и психология. 2021 № 4. Т. 9. Электронный ресурс https://mir-nauki.com/PDF/58PDMN421.pdf
2. Куцеева Е.Л. Реализация идей Л.С. Выготского о гуманной педагогике в развитии специального образования в России //Идеи Л.С. Выготского в инклюзивном образовательном пространстве: сб. науч. тр. международной научно-практической конференции (г. Краснодар, 15-16 апреля 2021 г.) Краснодар, КМАППКС, 2021. С. 130-133.
3. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога. Монография. Тюмень: Тюменский гос. университет, 2008.
4. Нурлыгаянов И.Н., Сайтханов А.Ф., Хайртдинова Л.Ф. Представления о личностно-профессиональных характеристиках учителей-дефектологов, взаимодействующих с семьями слепоглухих детей// Дефектология. 2019. № 4. С. 53-62
5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 - docs.cntd.ru
6. Шиянов Е.Н. Гуманизация образования и профессиональной подготовки учителя. М.: Академия, 1999.

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога

4.4.1. Развитие педагогической направленности

Орудием и посредником в воспитании должна быть любовь.

Виссарион Белинский

ПЛАН

1. Понятие педагогической направленности дефектолога
2. Толерантность как профессионально значимое качество дефектолога
3. Роль эмпатии в коррекционно-педагогической деятельности

Ключевые слова: педагогическая направленность дефектолога, смыслотворчество, социальный интеллект, толерантность, эмпатийность, мотивация достижения, самоактуализация, педагогический такт.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Понятие педагогической направленности дефектолога

Фактором, препятствующим возникновению профессиональных деформаций, является педагогическая направленность дефектолога. *Педагогическая направленность* – это ядро профессионализма учителя, *система доминирующих мотивов*, педагогических ценностей и ориентиров профессионального поведения, направленных на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, защиту его прав и интересов, содействие психическому развитию, коррекцию, реабилитацию и в целом – социализацию, максимальную подготовку и включение в социум. Также это и направленность на себя, связанная с постоянным профессиональным ростом, развитием и самосовершенствованием.

Формирование педагогической направленности дефектолога связано с развитием таких профессионально значимых личностных качеств, как инициативность, толерантность, эмпатийность, тактичность, социальный интеллект, педагогический оптимизм, эмоциональная устойчивость, высокая духовная культура и нравственность.

Толерантность как профессионально значимое качество дефектолога

Толерантность личности следует рассматривать как понимание, принятие, осознание ценности всего многообразия различных культурных, этнических, психологических свойств, качеств и проявлений в социальной жизни общества и отдельного индивида.

Интолерантность – это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими людьми. Это качество проявляется в деструктивном, конфликтном и агрессивном поведении. К проявлениям интолерантности относятся:

– оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;

– игнорирование (отказ в общении, уважении и признании);

– негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки – составление обобщенного мнения о человеке, принадлежащем к иной культуре, полу, расе, этнической группе, на основе отрицательных характеристик;

– этноцентризм (понимание и оценка жизненных явлений сквозь призму ценностей и традиций собственной группы как эталонной и лучшей по сравнению с другими группами);

– национализм (убеждение в превосходстве своей нации над другими и в том, что своя нация обладает большим объемом прав);

– расизм (дискриминация представителей определенной расы на основе предпосылки, что одни расы превосходят другие);

– поиск врага (перенос вины за несчастья, неблагополучие и социальные проблемы на ту или иную группу);

– ксенофобия в форме этнофобий (антисемитизм, кавказофобия и др.), религиозных фобий, мигрантофобии (неприязнь к представителям других культур и групп, убеждение в том, что «чужаки» вредны для общества, преследование «чужаков») и др.

Толерантный педагог уравновешен, терпим и совместим с детьми, отличающимися не только физическим обликом, этнической принадлежностью, но и разной обучаемостью, степенью отставания в развитии, характером, темпераментом, способностями и др.

Толерантность проявляется в способности учителя:

– быть терпимым, принимать ребенка таким, каков он есть;

– признавать за ним право быть непохожим на других, относиться к индивидуальности ребенка как к ценности;

– уважать личность ученика, поддерживать в нем чувство собственного достоинства;

– уметь смотреть на проблему его глазами, с его точки зрения;

– в общении учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и др.

В исследовании И.М. Яковлевой установлено, что высокий уровень толерантности является одним из факторов, обеспечивающих эффективность коррекционно-педагогической деятельности олигофренопедагога. Как важное профессиональное качество, толерантность дефектолога проявляется в способности быть терпимым, спокойно и доброжелательно относиться к необычному внешнему виду воспитанников, к их неадекватному поведению, нечеткой речи (или отсутствию её). Толерантность помогает восстановлению нервно-психического равновесия, а также успешному развитию позитивных взаимоотношений с окружающими [осн. л.: 8].

Развитие толерантного сознания учителя определяется педагогическим мировоззрением, *гуманистическими* образовательными ценностями и установками. Во всестороннем освоении педагогами ценностной идеологии толерантного сознания определяющую роль играет профессиональная психологическая культура учителя. Психологические знания помогают учителю понять ребенка, увидеть проявления его возрастных и психологических особенностей, а также влияние патологических процессов на успеваемость и поведение. Понимание порождает *принятие* и осознание того, в каком направлении осуществлять коррекцию, воспитание ученика, как помочь преодолеть неизбежные трудности в школьной жизни. Отсутствие толерантности (интолерантность) порождает излишнюю нервозность, раздражительность, гнев дефектолога, – и как следствие, потерю психофизических сил, истощение. Нетерпимость возникает от незнания внутренних причин тех или иных проблем ребенка, в основе которых лежит дефект развития. Его скорригировать, если это первичное нарушение, невозможно. Мастерство учителя заключается лишь в коррекции вторичных нарушений в психологической и социальной сферах (Л.С. Выготский). Понимание того, что дефектолог должен приспособиться к ребенку, найти к каждому «ключик», помогает находить «обходные» пути развития и принимать правильные решения в коррекционно-педагогической деятельности.

Роль эмпатии в коррекционно-педагогической деятельности

Эмпатийность – качество, имеющее особую профессиональную ценность для дефектолога. Это способность к сопереживанию и состраданию, которое проявляется в добром, терпимом отношении к детям, умении вчувствоваться в психологию ребенка и понять его. Это качество является основой педагогического такта, который необходим в налаживании межличностного контакта с ребенком, его родителями, установлении педагогически целесообразных взаимоотношений и осуществлении эффективного педагогического общения со всеми субъектами коррекционно-образовательного процесса.

Эмпатийность находится в тесной взаимосвязи с «педагогическим оптимизмом» (А.С. Макаренко) учителя. В профессиональной деятельности олигофренопедагога «педагогический оптимизм предполагает уверенность в возможности развития ребенка, имеющего интеллектуальную недостаточность, веру в его потенциал, умение заметить пусть небольшое продвижение. Наряду с этим следует опасаться предъявления завышенных требований к ребенку, ожидания от него более высоких результатов, что может повлечь за собой, с одной стороны, перегрузку ребенка, с другой стороны, синдром психического выгорания у педагога» [осн. л.: 8, с. 70].

Определенные требования существуют и к общекультурному уровню дефектолога, его эрудиции, так как это влияет на его готовность осуществлять коррекционную и реабилитационную работу средствами труда, физической культуры, искусства.

Контрольные вопросы и задания

1. Интерпретируйте понятие педагогической направленности личности учителя.
2. Обоснуйте или опровергните тезис о том, что педагогическая мотивация играет важную роль в профессионализации дефектолога. Какова роль педагогической мотивации в возникновении деформаций?
3. Кратко охарактеризуйте профессионально значимые личностные качества педагога-дефектолога.
4. Составьте схему-модель «Толерантность педагога-дефектолога».
5. Что такое «педагогический оптимизм» (А.С. Макаренко) и как он проявляется в педагогическом общении дефектолога?

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте план-конспект дискуссии «Как любить ребенка».

Практикум

1. Оцените свои профессионально значимые личностные качества, воспользуйтесь оценочной шкалой и специальными тестовыми методиками (Приложение 4, с. 145)

Оценочная шкала

Активная	3 2 1 0-1-2-3	Пассивная
Общительная	3 2 1 0-1-2-3	Замкнутая
Тактичная	3 2 1 0-1-2-3	Бестактная
Доброжелательная	3 2 1 0-1-2-3	Недоброжелательная
Открытая	3 2 1 0-1-2-3	Закрытая
Ответственная	3 2 1 0-1-2-3	Безответственная
Оптимистичная	3 2 1 0-1-2-3	Пессимистичная
Терпимая	3 2 1 0-1-23	Нетерпимая
Пластичная	3 2 1 0-1-2-3	Ригидная
Справедливая	3 2 1 0-1-2-3	Несправедливая
Правдивая	3 2 1 0-1-2-3	Лживая
Уверенная в себе	3 2 1 0-1-2-3	Неуверенная в себе

Проанализируйте полученные результаты и используйте в самообразовании и самосовершенствовании.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Белова О.А. Формирование эмпатии и её значение в процессе обучения по направлению специальное (дефектологическое) образование у студентов вуза // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 4. С. 61-66.
2. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1994. (Качества хорошего педагога-дефектолога: 211–212.)

3. Магомедова Р.М., Валиева П.В., Гасанова С.С. Формирование профессиональной направленности у студентов будущих дефектологов //Проблемы современного педагогического образования. 2022. № С. 194-197.
4. Назарова Н.М. Специальная педагогика: учеб. пособие. М.: Академия, 2004. (Профессиональная деятельность и личность педагога специального образования: 157-162.)
5. Сайфуллина Н.А., Корнийченко Т.Ю. Изучение уровня эмпатии и толерантности специалистов системы специального образования // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. № 2 (15). С. 259-261.
7. Шеметкова Е.В. Профессионально значимые качества в профессии олигофренопедагога // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2008. № 4. С. 57-59.
8. Яковлева И.М. Моделирование профессиональной компетентности учителя-олигофренопедагога // Образование и саморазвитие. 2009. Т. 6. № 16. С. 68-74.

Дополнительная

1 .Агавелян Р. О. Эмпатия как фактор психологической готовности дефектолога к профессиональной деятельности : автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 1995
2. Генкина В.А. Развитие социального интеллекта педагога специальной школы в профессиональной деятельности. дис. … канд. пед. наук. Челябинск, 2000.
3. Иванова Н.Н. Воспитание толерантной культуры у студентов дефектологического профиля в процессе вузовской подготовки // Социально-экономические проблемы и явления. 2011. № 12. С. 339-342.
4. Саламатина Ю.В. Основные качества эмпатийной культуры учителя //Современная школа. № 2 (31). 2017. С. 107-112.
5. Федорова Н.А. Исследование личностных особенностей специалистов системы специального образования // Бехтерев и современная психология человечества: Сб. статей V международной науч.-практ. конф. (Казань, 10-12 сентября 2015 г.). Казань: Отечество, 2015. С. 590-595.
6. Ястребова Л.А. Формирование профессионально значимых качеств будущих педагогов-дефектологов: автореф. дис. … канд. пед. наук. Армавир, 2008.

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога

4.4.2. Повышение коммуникативной компетентности

Педагог, который не сковывает, а освобождает, не подавляет, а возносит, не комкает, а формирует, не диктует, а учит, не требует, а спрашивает, переживёт вместе с ребёнком много вдохновляющих минут.

Януш Корчак

ПЛАН

1. Роль коммуникативной компетентности в педагогической деятельности дефектолога
2. Понятие и структура коммуникативной культуры педагога
3. Коммуникативные умения дефектолога
4. Педагогические конфликты: пути предупреждения и преодоления
5. Оптимальное общение дефектолога

Ключевые слова: педагогическая коммуникация, коммуникативная компетентность педагога-дефектолога, коммуникативные умения, оптимальное педагогическое общение дефектолога, позиции в общении, вербальное общение, невербальное общение, стиль педагогического общения, нарушения общения, педагогический конфликт, стратегии поведения учителя в конфликте.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Роль коммуникативной компетентности в педагогической деятельности дефектолога

Коммуникативные процессы пронизывают всю деятельность педагога. Обучение, воспитание, коррекция осуществляются в тесном межличностном контакте с детьми. Это обуславливает особое место коммуникативной компетентности в структуре профессионализма дефектолога. Педагогу недостаточно хорошо знать свой предмет и методику его преподавания, важно найти доступные формы передачи учебного материала детям с особыми образовательными

потребностями, создать атмосферу доверительности и сотрудничества, смотивировать школьников к учебной работе, заинтересовать, активизировать. По мнению академика Я.Л. Коломинского, воспитание есть *программированное общение* педагога с детьми, а учитель должен быть прежде всего «специалистом по межличностному взаимодействию» [доп. л.: 11].

Одной из причин деструктивной профессионализации дефектолога является низкая коммуникативная культура. Поэтому в профилактике профессионально-личностных деформаций первостепенное значение придается повышению коммуникативной компетентности дефектолога. Именно в сфере межличностного взаимодействия лежат многие причины профессиональной дезадаптации дефектолога и именно эта сфера «страдает» в первую очередь.

Как показывают специальные исследования, многие педагоги-дефектологи испытывают значительные трудности прежде всего в сфере межличностного взаимодействия со школьниками, их родителями, коллегами. Педагоги не всегда могут установить контакт с ребенком, наладить с ним доверительные отношения, управлять воспитательной ситуацией, быть гибкими в общении, находить нестандартные приемы в решении сложных педагогических задач, осуществлять бесконфликтное взаимодействие с детьми.

Дети с отклонениями в развитии обладают значительными потенциальными возможностями, способны адекватно воспринимать и понимать окружающий мир, однако не всегда могут это сделать теми способами, которыми пользуются их нормально развивающиеся сверстники. Развитие детей с ОВЗ в большей степени, чем развитие их сверстников с нормой, зависит от содержания и характера *сотрудничества*, помощи взрослого, который на ранних этапах развития является для проблемного ребенка «его разумом, его волей, его деятельностью». Конструктивное общение с учащимися способствует формированию нравственных начал личности, самосознания, мотивационной сферы, позитивного поведения школьников. В отличие от обычных, нормально развивающихся детей, ребята с проблемами в развитии постоянно нуждаются в поддержке и психологической помощи. Умение оказать такую помощь, поддержать в трудную минуту, создать атмосферу психологической защищенности – это показатель коммуникативной компетентности и личностной готовности дефектолога к осуществлению коррекционно-педагогической деятельности.

Кроме того, педагогу важно найти общий язык, установить межличностный контакт не только с воспитанниками, но и с их родителями и коллегами. Успех в коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется

тем, насколько учителя, воспитатели, другие специалисты школы способны работать в единой педагогической команде и вместе с семьей.

Понятие и структура коммуникативной культуры педагога

Коммуникативная культура представляет собой совокупность достижений личности в овладении знаниями и умениями межличностной коммуникации, обеспечивающей высокую эффективность и продуктивность взаимодействия с людьми. Коммуникативная культура включает:

– *культуру восприятия и понимания другого* (внутренняя подструктура);
– *культуру отношений* (внутренняя подструктура);
– *культуру обращений* (внешняя подструктура).

В формировании культуры восприятия и понимания педагогом личности ребенка большое значение имеет психологическая и социально-психологическая наблюдательность учителя, социальный интеллект, развитая *эмпатия* и *рефлексия.* Индивидуальный подход в общении с учащимися основывается на знании их возрастных и индивидуальных особенностей. Распознать в детском поведении проявление патологических процессов помогает особое «психологическое зрение», фундаментом которого являются глубокие знания специальной психологии. В решении многообразных коммуникативных задач в работе с детьми способствует социальный интеллект, который проявляется в таких качествах, как просоциальная направленность, готовность педагога к сотрудничеству, личностная заинтересованность во благе других; социальная самоэффективность как ожидание успеха при решении межличностных проблем; эмпатический интерес и личное сострадание; ценностное отношение к себе и другим.

Что касается культуры отношений, то здесь ярко проявляются педагогическая направленность дефектолога, приверженность гуманистическим образовательным ценностям, *эмоциональное принятие* детей с ограниченными возможностями здоровья, толерантность как важное качество личности.

Культура обращений или культура общения – это оптимальный выбор дефектологом развивающих *педагогических воздействий* (информационно-познавательных, организационных, ценностно-ориентационных, дисциплинирующих; прямых или косвенных; «мягких» или «жестких»), *педагогических позиций* («открытая», «закрытая»; «пристройка сверху», «пристройка рядом», «пристройка снизу»), *ролей* в общении («родитель», «взрослый», «дитя» (Э. Берн), *техник* вербального и невербального поведения. Эффективное общение

дефектолога с детьми с ОВЗ требует использования гибкого стиля поведения: в одних ситуациях наилучший стиль – директивный, в других – демократический.

Коммуникативные умения дефектолога

Рассмотрим коммуникативные умения педагога-дефектолога. Их можно разделить на блоки:

1. *Нравственно-этический*

– умение общаться на гуманной, демократической основе;
– умение проявлять такт, педагогический оптимизм в общении;
– следовать педагогической этике;
– следовать правилу «помогая, не унижайте» и др.

2. *Социально-перцептивный*

– умение понять ученика, его индивидуальность;
– умение объективно оценить уровень интеллектуального и личностного развития учащихся;
– умение заметить «продвижение» ученика в развитии, определить его «зону ближайшего развития» в разных видах деятельности;
– умение правильно определить по внешним признакам (мимике, жестам, голосовым интонациям) эмоциональное состояние ученика;
– умение преодолевать в восприятии и понимании школьника негативное отношение, установки и др.

3. *Технологический*

– умение легко и быстро устанавливать контакт с детьми;
– умение располагать детей к общению, вызывать понимание;
– осуществлять индивидуальный подход;
– слушать и слышать собеседника;
– умение создавать атмосферу доверительности и взаимопонимания;
– умение проявлять гибкость в общении, быстро реагировать на изменение ситуации взаимодействия;
– умение адекватно, в соответствии с ситуацией, использовать учебно-воспитательные средства, методы, приемы, многообразие форм коррекционного воздействия и др.

4. *Эстетический*

– умение быть артистичным, создавать «мажорное настроение»;

– умение применить шутку, юмор в общении;
– быть эстетически выразительным;
– активизировать эмоциональный тонус детей и др.

5. *Психотерапевтический*

– умение психологически поддержать школьника в трудную минуту;
– создавать благоприятный психологический климат в классе;
– умение сопереживать учащимся в их невзгодах и радостях;
– умение ослаблять или нейтрализовать психотравмирующие ситуации в школе;
– умение действовать убеждением, советом;
– проявлять такт, терпимость в общении;
– умение быть психотерапевтом для самого себя и др.

Уточним роль и значение психотерапевтических умений в работе дефектолога. Сегодня неоднозначно понимается и трактуется психотерапия как область научных знаний и практических технологий. Приметой нашего времени стало создание моделей психотерапии, основанных на различных философских, социологических и психологических концепциях. В них акцент делается не столько на излечение человека от душевных расстройств, сколько на оказание помощи в становлении его сознания и личности. Многие ситуации в коррекционно-педагогической деятельности по формам и средствам близки к психотерапевтическим.

Педагогические конфликты: пути предупреждения и преодоления

Профессионально-личностные деформации проявляются в различных нарушениях общения, в частности в повышении конфликтности дефектолога. Педагогические конфликты чреваты разрушением доверительных отношений с учениками, появлением *психологических «барьеров»*, усугублением *эмоционального дискомфорта*, невротизации участников коррекционно-образовательного процесса.

Конфликты – закономерный признак коллективной жизни. Главное – как разрешаются конфликты в педагогическом общении: конструктивно или деструктивно. В психолого-педагогической литературе описаны различные *стратегии разрешения* конфликтов: сотрудничество, компромисс, уклонение, приспособление, соперничество. Знание основ педагогической конфликтоло-

гии, гибкость в выборе той или иной стратегии в конфликте, хорошее владение ими – вот главные условия конструктивного поведения и предупреждения межличностных конфликтов в школе. Конечно, предупредить конфликт, вовремя заметить нарастающее напряжение в отношениях, снять противоречия – это педагогическое мастерство, признак *конфликтологической компетентности* дефектолога.

Оптимальное общение дефектолога

В заключение рассмотрим, каким должно быть оптимальное педагогическое общение дефектолога. Прежде всего, *эмоционально комфортным* и *личностно-развивающим*. К условиям оптимального общения дефектолога можно отнести:

– общение с позиции любви, принятия, «педагогического оптимизма»;
– индивидуальный подход;
– проявление тактичности и терпимости в общении;
– создание обстановки доверительности и психологической безопасности;
– проявление гибкости в выборе позиций и ролей в общении;
– преобладание «мягких» форм общения над «жесткими», отказ от насилия во всех его формах и проявлениях;
– преобладание опережающих воздействий над результативными, организационных над дисциплинирующими и др.

Контрольные вопросы и задания

1. Почему учитель должен быть прежде всего «специалистом по межличностному взаимодействию» (Я.Л. Коломинский)?
2. Раскройте понятие «коммуникативная культура дефектолога». Из каких компонентов она складывается?
3. Докажите, что водоразделом между авторитарной и гуманной педагогикой является характер педагогического общения с детьми.
4. Кратко охарактеризуйте блоки коммуникативных умений педагога-дефектолога.
5. В чем сущность и значение психотерапевтических умений педагога, работающего с детьми с отклонениями в развитии?

6. Интерпретируйте понятие педагогического конфликта.
7. Какие личностные качества учителя способствуют конструктивному разрешению педагогических конфликтов? А какие качества препятствуют?
8. Что такое оптимальное педагогическое общение?

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте схему наблюдения педагогического общения для диагностики его эффективности в учебных и внеучебных ситуациях.
2. Разработайте тематику занятий семинара-практикума «Конфликтологическая компетентность педагога-дефектолога».
3. На основе самоанализа проведенных уроков, воспитательных мероприятий, коррекционных занятий в период практики оцените сформированность своих коммуникативных умений с помощью шкалы умений.
4. На основе самоанализа проведенных уроков, воспитательных мероприятий, коррекционных занятий в период практики оцените сформированность своих социально-перцептивных умений с помощью шкалы умений.

Оценочная шкала

Присуждение умению «5» баллов означает, что умение проявляется постоянно, «4» – проявляется часто, «3» – проявляется иногда, «2» – проявляется в единичных случаях, «1» – отсутствует.

№ п\п	Коммуникативные умения учителя	Оценка
1	Умение легко и быстро устанавливать контакт с детьми	
2	Умение располагать к себе школьников, вызывать понимание	
3	Умение проявлять гибкость в общении, быстро реагировать на изменение ситуации межличностного взаимодействия	
4	Умение осуществлять индивидуальный подход в общении с детьми	
5	Умение убеждать	
7	Умение создавать атмосферу доверительности и взаимопонимания в общении с учащимися	
8	Умение слушать и слышать школьника	
9	Умение выравнивать эмоциональное напряжение в общении	
10	Умение управлять своим поведением, сохранять разум, спокойствие в ситуациях, вызывающих раздражение	

11	Умение проявлять такт в общении с детьми	
12	Умение применять шутку, юмор в общении	
13	Владение речью	
14	Владение мимикой, пантомимикой	
15	Умение быть эмоционально и эстетически выразительным	
16	Умения публичного выступления	
17	Умение конструктивно разрешать и предупреждать конфликты в педагогическом общении	

Проанализируйте полученные результаты и используйте в самообразовании и самосовершенствовании

Оценочная шкала

Присуждение умению «5» баллов означает, что умение проявляется постоянно, «4» – проявляется часто, «3» – проявляется иногда, «2» – проявляется в единичных случаях, «1» – отсутствует.

№ п\п	Социально-перцептивные умения	Оценка
1	Умение понять ученика, его индивидуальность	
2	Умение объективно оценить уровень интеллектуального развития учащихся	
3	Умение объективно оценить уровень личностного развития учащихся	
4	Умение заметить «продвижение» ученика в развитии, определить его «зону ближайшего развития» в разных видах деятельности	
5	Умение заметить позитивные и негативные взаимовлияния ученика и класса, проанализировать их причины	
6	Умение проявлять гибкость во взаимодействии с детьми, исходя из показателей обратной связи	
7	Умение понять «трудного» ребенка, объективно оценить влияние социальных факторов на развитие «трудновоспитуемости» конкретного школьника	
8	Умение правильно определить по внешним признакам (мимике, жестам, голосовым интонациям) эмоциональное состояние человека	

9	Умение понять родителей учащихся, объективно оценить семейную микросреду, стиль семейного воспитания	
10	Умение преодолевать в восприятии и понимании школьника негативное отношение и установки	

Практикум

1. Оцените с помощью диагностических тестовых методик свои коммуникативные качества и способности (Приложение 5, с. 155).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Горина Е.Н. Педагогический артистизм и его роль в формировании профессиональной культуры педагога-дефектолога // Коррекционная педагогика: теория и практика. 2011. № 2-3 (44-45). С. 119-124.
2. Куцеева Е.Л. Стрессы в педагогическом общении дефектолога // Коррекционно-педагогическое образование. 2019. № 2 (18). С. 15-19.
3. Куцеева Е.Л. Профессионально-педагогическое общение воспитателя в инклюзивных образовательных условиях// Концепт: научно-методический электронный журнал. [Электронный ресурс]. Киров, 2016. С. 156-160.
4. Скуратовская М.Л., Манохина Н.Н., Климова Т.В. Специальные коммуникативные компетенции во взаимодействии с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью // Вестник Ленинградского государственного университет им. А.С. Пушкина. 2018. № 2. С 227-233.
5. Степанова Д.Е. Педагогическая коммуникация дефектологов в работе с детьми, имеющими расстройства аутистического спектра// Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. №10-5 (54). С. 137-141.
6. Суворова О.И. Педагогическая конфликтология в специальном образовании: Программа спецкурса для студентов. М.: МГПУ, 2005.
7. Целуйко В.М. Психологические основы педагогического общения: учеб. пособие. М.: Владос, 2007.
8. Щербакова Н. Н. Основы речевой культуры дефектолога учебно-методическое пособие. Омск: ОГПУ, 2013. Электронный ресурс: https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/855171/.

Дополнительная

1. Бойко В.В. Синдром. «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999.
2. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб. пособие. М.: Академия, 2001.
3. Волков Б. С. Психология педагогического общения: учебник для бакалавров / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, Е. А. Орлова; под общей редакцией Б. С. Волкова. М.: Юрайт, 2015.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М.: Просвещение, 1987.
5. Кувшинова И.А. Особенности взаимодействия учителя-дефектолога с родителями ребенка с ограниченными возможностями здоровья// Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: Мат. междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 19 ноября 2020 г.) Чебоксары: Среда, 2020. С. 152-155.
6. Куцеева Е.Л., Казаджиева С.С. Социально-психологический тренинг в коммуникативной подготовке будущих логопедов // Коррекционно-педагогическое образование. 2017. № 2 (10). С.17-22.
7. Лавская Н.С. Социальная компетентность педагога-дефектолога // Вестник Российского университета Российской академии образования. 2011. № 5. С. 70-73.
2. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018.
9. Панфилова А.П. Психология общения: учебник. М.: Академия, 2014.
10. Пиз А. Язык жестов: Что могут рассказать о характере и мыслях человека его жесты. Воронеж: Модек, 1992.
11. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 1999. (Педагогическое общение: 265-321; Педагогическая социальная перцепция: 322-378.)
12. Чугунова А. Н. Проблема эффективности коммуникации учителя-дефектолога и родителей учащихся // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 26. С. 201-205. URL: http://e-koncept.ru/2014/64341.htm.

13. Янданова Т.И. Особенности отношений умственно отсталых школьников с учителем в конфликтной ситуации: дис. … канд. психол. наук. М., 2000.
14. Яровая А.С. Коммуникативная компетентность специалистов дефектологического профиля //Auditorium. 2020. № 2 (26). С. 57-61.

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога

4.4.3. Формирование эмоциональной культуры

Глухой к другим людям – останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании – эмоциональная оценка собственных поступков.

В.А. Сухомлинский

ПЛАН

1. Понятие эмоциональной культуры педагога
2. Эмоциональная устойчивость
3. Эмоциональная отзывчивость
4. Эмоциональная выразительность

Ключевые слова: эмоциональная культура педагога-дефектолога, эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная экспрессивность, эмоциональная гибкость, эмоциональный интеллект, эмоциональная саморегуляция.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Понятие эмоциональной культуры педагога

Коррекционно-педагогическая деятельность представляет собой эмоционально напряженный, связанный со значительными *нервно-психическими нагрузками* профессиональный труд. Снижению риска возникновения профессиональной дезадаптации в значительной мере способствует психоэмоциональное благополучие учителей, оптимистический настрой, позитивное отношение к миру, детям, профессии. Целенаправленная работа по формированию *эмоциональной культуры* педагога-дефектолога является залогом сохранения здоровья и педагогического долголетия.

Эмоциональная культура личности – это сочетание эмоциональной устойчивости, эмоциональной отзывчивости и эмоциональной выразительности. В целом эмоциональная культура является показателем эмоциональной зрелости человека.

Эмоциональная устойчивость

Эмоциональная устойчивость или *стрессоустойчивость* защищает личность от дезинтеграции и составляет основу внутренней гармонии, высокой работоспособности, полноценного здоровья и жизненной активности. Эмоционально устойчивый педагог – это человек, обладающий выдержкой и самообладанием, уверенный в себе и своих возможностях, способный сохранять постоянный контроль настроения и активности, противостоять трудным напряженным ситуациям и сопротивляться неблагоприятному давлению обстоятельств, обладающий фрустрационной толерантностью и др.

Трудно переоценить значение стрессоустойчивости в коррекционно-педагогической деятельности. «Учителю-олигофренопедагогу необходимо иметь в своем арсенале навыки и умения, позволяющие справляться с негативными эмоциями, навыки релаксации, умение владеть собой, способность адаптироваться в трудных, неожиданных ситуациях. Самообладание учителя, его уравновешенность, эмоциональная устойчивость позволяют предупредить конфликтные ситуации в отношениях между детьми, между детьми и педагогом, что имеет особую значимость для правильной организации учебно-воспитательного процесса, в котором важное место отводится созданию охранительного режима, щадящего нервную систему ребенка и оберегающего его от излишнего перевозбуждения и утомления» [осн. л.: 3, с. 70].

Эмоциональная устойчивость предполагает владение педагогом-дефектологом умениями и навыками саморегуляции психических состояний. *Саморегуляция* обеспечивает сбережение и перераспределение энергии, спокойный и беспристрастный анализ случившегося, способность трезво обдумывать педагогически верный выход из сложной ситуации.

Психическая устойчивость личности включает следующие компоненты:

– волевой;
– эмоциональный;
– интеллектуальный;
– личностно-профессиональный.

Волевой компонент – это выдержка, решительность, настойчивость, целенаправленность, упорство и терпение в достижении целей, самообладание педагога в сложных ситуациях и др.

Эмоциональный компонент связан с уравновешенностью и стабильностью нервных процессов.

Интеллектуальный компонент психической устойчивости проявляется в автономности, способности иметь свое мнение, независимое от других людей, авторитетов, наличии устойчивых познавательных потребностей и др.

Личностно-профессиональный компонент эмоциональной устойчивости педагога-дефектолога – это синтез различных свойств и качеств личности, таких как:

– приверженность и служение избранным педагогическим (гуманистическим) идеалам и ценностям (экзистенциальная определенность);

– внутренняя позитивная мотивация коррекционно-педагогической деятельности;

– потребность в профессиональной и личностной самоактуализации и др.

Эмоциональная отзывчивость

Эмоциональная отзывчивость, чуткость имеет огромное значение в педагогическом общении с детьми с отклонениями в развитии. Будучи показателем эмоциональной культуры дефектолога, она проявляется в эмоциональной сопричастности, эмпатии, психологической поддержке учащихся.

Сочетание эмоциональной отзывчивости и устойчивости порождает особое, очень важное качество дефектолога – *эмоциональную гибкость.* Гибкость особенно нужна в ситуациях, когда учителю необходимо перестроиться с негативных эмоций, возникающих порой спонтанно и неконтролируемо в напряженных ситуациях, на положительные эмоции.

Эмоциональная выразительность

В специфике восприятия и понимания особенным ребенком личности взрослого всегда присутствует особая чувствительность к эмоциональной окраске речи, невербальным характеристикам поведения учителя. Поэтому для налаживания доверительных и комфортных отношений педагога с детьми

необходима *эмоциональная выразительность (экспрессивность)*, которая выражается в богатой оттенками мимике, жестах, тембре и интонациях речи дефектолога. Экспрессия должна быть *позитивной*, связанной с переживанием положительных эмоций и естественным спонтанным выражением чувств. Эмоциональные реакции дефектолога в межличностном взаимодействии с воспитанниками (учащимися) должны отличаться мягкостью, доступностью для понимания детей и, конечно, адекватностью ситуации общения.

Таким образом, сочетание эмоциональной устойчивости, отзывчивости и экспрессивности позволяет педагогу-дефектологу быть гибким в профессиональном поведении, не застревать на негативных эмоциях, быть подвижным, творческим, артистичным, демонстрировать положительные эмоции, заражать ими детей, воодушевлять их, активизировать в учебной деятельности.

Контрольные вопросы и задания

1. Что такое эмоциональная культура личности? Докажите или опровергните тезис о том, что эмоциональная культура является показателем личностной зрелости человека.
2. Почему эмоциональная устойчивость является профессионально значимым качеством педагога-дефектолога?
3. Существует ли взаимосвязь между типом педагогического отношения к детям и эмоциональной отзывчивостью дефектолога?
4. Какую роль играет эмоциональная гибкость в предупреждении эмоционального выгорания дефектолога?
5. В чем проявляется эмоциональная экспрессивность учителя?
6. Каковы пути развития эмоциональной культуры педагога-дефектолога?

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте схему наблюдения коррекционно-педагогической деятельности дефектологов с целью оценки уровня сформированности эмоциональной культуры.
2. Составьте рекомендации для учителей и воспитателей по повышению эмоциональной устойчивости.
4. На основе самоанализа проведенных уроков, воспитательных мероприятий, коррекционных занятий в период практики оцените эмоциональную выразительность в вербальном и невербальном общении с учащимися.

Оценочная шкала

Оценка «5» означает, что средства используются постоянно, «4» – часто, «3» – иногда, «2» – в единичных случаях, «1» – отсутствует.

№ п\п	Средства эмоциональной выразительности	Оценка
1	***Вербальные:*** *Содержание:* 1. Эмоционально насыщенные речевые обороты (метафоры, эпитеты, крылатые слова и др.) 2. Яркие, необычные примеры, факты, идеи 3. Использование шутки, юмора 4. Использование искусства (музыки, поэтического слова и др.)	
2	***Невербальные:*** *1.Голос:* Богатая интонационная гамма Доверительность Умеренный адекватный темп Умеренная адекватная сила *2. Мимика:* Подвижная Выразительная Адекватная Лицо приветливое, улыбчивое *3. Жесты:* Выразительные Точные Целесообразные *4. Визуальный контакт:* Постоянный Со всеми детьми	
3	***Общий эмоциональный фон урока*** 5. Демонстрация положительных эмоций 6. Демонстрация заинтересованности в совместной деятельности	

Практикум

1. Оцените с помощью диагностических тестовых методик свои эмоциональные характеристики (Приложение 6, с. 167).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Линн А. Сила эмоционального интеллекта. М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
2. Митина Л.М. Асмаковец Е.Г. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция: учеб. пособие. М.: Моск. психол.-соц. ин-т: Флинта, 2001.
3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие. М.: Психотерапия, 2002.
4. Французова О.Е. Эмоциональная компетентность как фактор профессиональной успешности будущих дефектологов //Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. Т. 15. № 3. С. 114-116.
5. Эмоциональная устойчивость педагога: методические рекомендации / Составитель: А.Н. Ефимова, И. В. Севастополь, ГАОУ ПО ИРО, 2021. Электронный ресурс 10.02.2021-metodicheskie-rekomendatsii-emotsionalnaya-ustoychivost-pedagoga.pdf (sev-iro.ru)
6. Яковлева И.М. Моделирование профессиональной компетентности учителя-олигофренопедагога //Образование и саморазвитие. 2009. Т. 6. № 16. С. 68-74.

Дополнительная

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. М.: Эксмо, 2016.
2. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. СПб.: Сударыня, 1998.
3. Кревсун А.В., Гаркуша Н.В. Эмоциональное выгорание логопеда-дефектолога//Голос и коммуникации в современном мире: Мат. научно-образов. конф. (Хабаровск, 16 апреля 2019 г.). Хабаровск, ТГУ, 2019. С. 149-153.

4. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. СПб.: Питер., 2017.
5. Шабалин С. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013.

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога

4.4.4. Повышение профессионального самосознания

Учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего – с формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях.

В.А. Сухомлинский

ПЛАН

1. Понятие профессионального самосознания
2. Взаимосвязь профессионального здоровья и стремления педагога к самоактуализации
3. Я-концепция дефектолога

Ключевые слова: профессиональное самосознание педагога-дефектолога, профессиональная идентичность, Я-концепция личности, позитивная Я-концепция учителя, педагогическая рефлексия.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Понятие профессионального самосознания

Развитое профессиональное самосознание и профессиональная идентичность, удовлетворенность своим трудом, активное стремление к творческой самоактуализации – главные условия профессиональной эффективности и здоровья. Осмысление себя в профессии – это и осознание возможностей и механизмов их утраты.

Формирование профессионального самосознания в значительной мере обусловлено активным *смыслотворчеством* в профессиональной деятельности. «Смыслами профессиональной деятельности олигофренопедагога являются помощь людям с нарушением интеллектуального развития, интерес к профессии. Сформированная устойчивая система смыслов обуславливает определенную позицию личности в профессии, влияет на характер построения взаимоот-

ношений между олигофренопедагогом и его воспитанниками, коллегами, родителями. Наличие смыслов профессиональной деятельности обеспечивает создание образа самого себя – «Я-концепции» [осн. л.: 6, с. 69].

Профессиональное самосознание педагога-дефектолога включает три компонента:

– когнитивный;
– аффективный;
– поведенческий.

Когнитивный компонент представляет собой систему представлений дефектолога о своем профессиональном Я (ценностно-смысловых аспектах коррекционно-педагогической деятельности, степени сформированности профессиональных компетенций, профессионально значимых личностных качествах и др.). Причем это и «знание своих сильных и слабых сторон, путей самосовершенствования, вероятных зон успеха и неудач, индивидуальных способов успешного действия, своего наиболее успешного “почерка”, стиля в работе» [доп. л.: 5].

Аффективный компонент – это эмоциональное самовосприятие, самоотношение и оценка себя как личности и профессионала. *Поведенческий* компонент представляет собой готовность к педагогическим действиям и саморегуляции в работе детьми. «Наиболее сложные формы саморегуляции возникают как завершающий этап самопознающей себя личности» [осн. л.: 3, с. 120].

Механизмом самопознания учителя является педагогическая рефлексия. Она обеспечивает не только самоосмысление в профессии, но и познание педагогом того, как окружающие (ученики, их родители, коллеги) понимают, относятся, оценивают учителя.

В самосознании учителя существуют профессиональные образы «Я-реальный» и «Я-идеальный». Противоречия между образами могут быть причиной внутриличностных конфликтов, приводящих к профессиональной дезадаптации, но, вместе с тем, и источником профессионального саморазвития и совершенствования.

Взаимосвязь профессионального здоровья и стремления педагога к самоактуализации

Профессиональное здоровье неразрывно связано со стремлением учителя к *самоактуализации* и самораскрытию в профессии. Потребность в самоактуализации является основой творческого подхода и постоянного самосовершенство-

вания личности. Такой педагог обладает следующими свойствами:

– адекватное восприятие реальности;
– принятие себя и других;
– созидательность, способность к творческой деятельности; общность с другими, чувство принадлежности, соучастия;
– способность создавать устойчивые эмоциональные отношения с другими;
– способность к позитивной ценностной ориентации;
– чувство юмора;
– оригинальность, нестандартность мышления и др.

Я-концепция дефектолога

Продуктом самопознания дефектолога является *Я-образ* или *Я-концепция* педагога. Оптимально, если дефектолог обладает позитивным самовосприятием, адекватной самооценкой и высоким самоуважением. Это признак позитивной Я-концепции человека, признак психологически здоровой личности. Негативная Я-концепция порождает неуверенность в себе, тревожность, закомплексованность, неадекватную самооценку.

В профессиональном поведении педагога с негативной Я-концепцией отмечается стремление отрицательно реагировать на тех учащихся, которые его не любят; используя любую возможность, создавать учащимся трудности, поскольку это не позволяет расслабляться; стимулировать учащихся к учебе, вызывая у них чувство вины за свои промахи; по возможности строить учебную деятельность на основе конкурентной борьбы; исходить из вероятности нечестного поведения учащихся на экзаменах; стремиться к установлению жесткой дисциплины и др. (Р. Камминг).

Таким образом, сознательное воздействие по свои установки и поведение повышает успешность и эффективность профессионального оздоровления дефектологов, нацеливает на преодоление деструкций.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятие профессионального самосознания педагога.
2. Охарактеризуйте когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты профессионального самосознания учителя.
3. Что такое педагогическая рефлексия?

4. Почему стремление учителя к самоактуализации является показателем его профессионального здоровья?
5. Опишите профессиональное поведение педагога с позитивной Я-концепцией.
6. Как взаимосвязаны уровень профессионального самосознания и психологическая готовность педагога-дефектолога к профессиональной деятельности?

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте тематику занятий семинара-практикума «Профессиональная Я-концепция педагога-дефектолога: пути оптимизации».
2. На основе самоанализа проведенных уроков, воспитательных мероприятий, коррекционных занятий в период практики оцените сформированность своих рефлексивных умений с помощью шкалы.

Оценочная шкала

Присуждение умению «5» баллов означает, что умение проявляется постоянно, «4» – проявляется часто, «3» – проявляется иногда, «2» – проявляется в единичных случаях, «1» – отсутствует.

№ п\п	Рефлексивные умения учителя	Оценка
1	Умение самонаблюдения и самоанализа	
2	Умение объективно оценить свои профессиональные компетенции	
3	Умение объективно оценить свои личностные качества, важные в работе с детьми с ОВЗ	
4	Умение проанализировать и адекватно оценить свои педагогические способности	
5	Умение проанализировать и верно оценить свое общение с детьми	
6	Умение проанализировать и верно оценить свое общение с родителями учащихся	
7	Умение видеть себя глазами школьников, объективно оценить их отношение	
8	Умение видеть себя глазами родителей учеников, объективно оценить их отношение	

9	Умение верно оценить свои сильные и слабые стороны в коррекционно-педагогической деятельности, наметить программу личностного самосовершенствования	
10	Владение конкретными методами аутодиагностики (самодиагностики)	

Проанализируйте полученные результаты и используйте в самообразовании и самосовершенствовании.

Практикум

1. Оцените свое владение методами и техниками самопознания [осн. л.: 3].

Методы	Техники самопознания
1. Осознание отношения других людей ко мне (оценок результатов моей деятельности, поступков, черт характера, способностей, качеств личности)	• Выслушивание замечаний, мнений и советов взрослых людей (в том числе преподавателей, родителей); • обсуждение информации о себе с друзьями; • выслушивание мнений о себе людей, настроенных позитивно или негативно; • опрос однокурсников, выясняющий их мнения обо мне; • принятие во внимание претензий разных лиц по отношению ко мне и др.
2. Самонаблюдение (наблюдение за своими состояниями, переживаниями, мыслями, анализ мотивов поступков)	• Наблюдение за собственным поведением и собственными реакциями в разных жизненных ситуациях; • наблюдение за своим поведением с позиции другого – «смотреть на себя глазами других» (чтобы понять, как воспринимают и оценивают меня другие); • наблюдение за своим влиянием на окружающих (пользуюсь ли авторитетом, вызываю симпатии и т. п.)
3.Размышление-самоанализ (анализ результатов собственной деятельности, своего поведения, общения и взаимоотношений с другими людьми)	• Анализ собственного поведения с целью оценки своих слабых и сильных сторон, недостатков, достоинств, ошибок, неудач; • отчет перед собой о своем поведении, переживаниях, опыте на фоне событий прошедшего дня; • анализ требований по отношению к себе со стороны окружения; • анализ своего поведения в трудных ситуациях (например, конфликт с окружением, одиночество,

	ситуация, когда можно рассчитывать только на себя, и т. д.); • созерцание себя в контакте с искусством (например, музыкой, поэзией, живописью)
4. Сравнение себя с другими	• Сравнение собственного поведения с поведением других; • сравнение себя с группой; • сравнение себя с другими в различных ситуациях (преобладающее поведение является показателем характера); • сравнение себя с известными людьми, героями книг, фильмов и т. д.
5. Собственные экспериментальные действия	• Проверка себя методом целенаправленного участия в определенных ситуациях; • проба поставить себя в ситуацию выбора (определенный выбор свидетельствует о тенденциях деятельности); • проверка себя целенаправленным пребыванием в новой общественной среде; • проектирование собственного поведения в потенциальных ситуациях и сравнение предполагаемого поведения с реальным поведением в аналогичной ситуации
6. Вербализация собственных переживаний и опыта	• Ведение дневника как источника информации о самом себе; • ведение дневника с целью упорядочения собственных мыслей и анализа самого себя
7. Использование специальной помощи	• Познание себя с помощью различных психологических методов (тестирования, анкетирования, проективных методик и т. д.); • использование психотехнических игр и упражнений; • размышления о себе под влиянием специально подобранной психологической, философской или религиозной литературы; • использование психолого-педагогических рекомендаций и др.

Полученные результаты используйте в самообразовании.

2. Оцените уровень сформированности профессионального самосознания с помощью диагностических тестовых методик (Приложение 7, с. 177).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Агавелян Р.О. Социально-перцептивные особенности личности педагога специальной школы в его профессиональной деятельности. Новосибирск, 1999.
2. Горчакова А.М. Рефлексивность как профессионально значимое качество учителя-логопеда // Школьный логопед. 2013. № 1 (45). С. 26-30.
3. Морева Н.А. Основы педагогического мастерства: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2006. (Педагогическая рефлексия: 105-109.)
4. Ноженкина О.С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога. Смоленск, 2012.
5. Пазухина С.В. Педагогическая успешность: диагностика и развитие профессионального сознания учителя: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2007.
6. Педагогическая психология / под ред. Л.А. Регуш, А.В. Орловой. СПб.: Питер, 2010. (Профессиональное педагогическое сознание и самосознание: 396-414.)
7. Яковлева И.М. Моделирование профессиональной компетентности учителя-олигофренопедагога // Образование и саморазвитие. 2009. Т. 6. № 16. С. 68-74.

Дополнительная

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. (Я-концепция учителя: 302-332.)
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2004.
3. Кузьмичева Т.В. Педагогическая рефлексия как механизм индивидуализации образовательной деятельности обучающихся с ОВЗ // Дефектология. 2020. № 6. С. 42-49.
4. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие. М.: Академия, 2002.
5. Янданова Т.И. Психологический анализ самооценки учителя-дефектолога // Дефектология. 2001. № 2. С. 37-43.

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога

4.4.5. Развитие креативности и творческих способностей

Педагогика – не наука, а искусство – самое обширное, сложное, самое высокое и самое необходимое из всех искусств.

К.Д. Ушинский

Истинно хороший учитель не может быть рабом ни программ, ни методик, он всегда должен оставаться свободным и самостоятельным деятелем.

П.Ф. Каптерев

ПЛАН

1. Значение творчества в профессиональном оздоровлении учителя
2. Креативность как профессионально значимое качество учителя
3. Творчество в коррекционно-педагогической деятельности

Ключевые слова: педагогическое творчество, креативность, творческое мышление учителя.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Значение творчества в профессиональном оздоровлении учителя

Важными качествами педагога как субъекта здоровьесозидающей деятельности являются:

– *аксиологичность* – осознание ценности своего здоровья как профессионального ресурса и здоровья учащихся в качестве профессиональной ценности;

– *личная ответственность (интернальность)* учителя за здоровьесберегающее поведение;

– *творчесткость* в поиске эффективных форм и методов здоровьесозидания [доп. л.: 3].

В психологическом и профессиональном оздоровлении личности творчеству отводится особая роль. Широко известна методика творческим самовыражением в психотерапевтической и психокоррекционной практике. Человеку предоставляется возможность познания, утверждения своего «Я» и самоактуализации в разнообразных продуктах творчества. Эти продукты, отражая эмоциональное отношение к миру, облегчают процесс коммуникации и установления положительных отношений с людьми. В творческом процессе как коррекционном механизме познаются новые, ранее скрытые возможности личности [доп. л.: 1].

Педагогические мастерство и педагогическое творчество тесно взаимосвязаны. Следует подчеркнуть, что работа педагога-дефектолога изобилует бесчисленным количеством педагогических задач, которые реализуются в самых разнообразных, часто неожиданных, непредсказуемых ситуациях и обстоятельствах. Алгоритмизировать коррекционно-педагогическую деятельность невозможно. Чтобы достичь успеха, очень важно найти самый удачный и наиболее подходящий способ поведения и общения с детьми. Эффективный учитель постоянно находится в поиске, импровизирует, стремится нетривиально, нестандартно, порой методом проб и ошибок, осуществлять свои педагогические замыслы, в том числе и в здоровьесозидании.

Креативность как профессионально значимое качество учителя

Творить, превращая педагогическую деятельность в искусство, может только *творческая (креативная) личность*.

Критерии креативности – это:

– умение генерировать большое количество разнообразных идей;

– создавать новое с использованием того, что уже есть;

– восприимчивость – умение замечать необычные детали, неопределенности и противоречия, быстрая переключаемость с одной идеи на другую;

– метафоричность – готовность работать в нестандартных условиях, склонность к ассоциациям, умение видеть в сложном простое и наоборот;

– способность почувствовать правильное направление мысли интуитивно;

– способность разрабатывать свои идеи в деталях и др.

Творческому человеку присуще ***творческое мышление***, которое отличается гибкостью, нешаблонностью (оригинальностью), быстротой (беглостью) (Дж. Гилфорд), критичностью и др.

Творческий педагог – это активный человек, открытый новому опыту, динамичный, стремящийся к достижению успехов, готовый к риску, самостоятельный, внутренне раскрепощенный, независимый, способный видеть альтернативы, с богатым внутренним миром, с чувством юмора, стремящийся в самоактуализации и др.

Творчество в коррекционно-педагогической деятельности

Творческий подход в работе дефектолога может реализовываться в диагностике развития ребенка (*диагностическое* творчество), в обучении, воспитании, коррекции (*методическо*е творчество), в педагогическом общении с детьми (*коммуникативное* творчество).

Каковы составляющие *педагогической креативности*? Это:

– зоркость в поиске педагогических проблем;
– легкость генерирования педагогических идей;
– отсутствие педагогических штампов и стереотипов;
– способность замечать и формулировать альтернативы в решении педагогических задач;
– умение вникнуть в проблему и в то же время оторваться от реальности, увидеть перспективу;
– отказ от общепринятых мнений, оценок, авторитетов и др. [осн. л.: 4].

В организации педагогического процесса и общения с детьми на уроке творческий педагог:

– стимулирует и поддерживает творческую атмосферу в классе, что позволяет школьникам говорить, думать, работать без стрессов, беспокойства и страха наказаний;
– обеспечивает возникновение стимулирующих, требующих творческого отношения ситуаций;
– проявляет терпимость и одобрение по отношению к необычным мыслям, оригинальным идеям, творческим достижениям детей;
– учит школьников принимать и ценить собственное мнение (как и чье-то еще), творческое мышление и достигнутые результаты и др.

Контрольные вопросы и задания

1. Почему творческое самовыражение является средством психологического оздоровления личности? Приведите примеры.
2. Нарисуйте «психологический» портрет творческой личности.
3. Интерпретируйте понятие педагогического творчества. В чем оно может проявляться?
4. Охарактеризуйте творческое мышление человека.
5. Как взаимосвязаны педагогическое творчество и педагогическая импровизация?
6. Разработайте схему-модель педагогической креативности педагога-дефектолога.

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте тематику занятий семинара-практикума «Развиваем творческое педагогическое мышление».
2. Составьте рекомендации для учителей и воспитателей по развитию коммуникативного творчества.

Практикум

1. Оцените с помощью диагностических тестовых методик свои творческие способности (Приложение 8, с. 183).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Булатова О.С. Педагогический артистизм: учеб. пособие. М.: Академия, 2001.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. (Жизнь и творчество: 367-372.)
3. Евтушенко И.В., Казючиц М.И., Чернышкова Е.В. Музыкальное сочинительство как профилактика профессиональной деформации личности педагога-дефектолога // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 8-1. С. 111-115.
4. Загвязинский В.И. Педагогическая инноватика: проблемы стратегии и тактики. Монография. Тюмень: ТГУ, 2011.

5. Морева Н.А. Основы педагогического мастерства: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2006. (Педагогическое творчество преподавателя: 159-170.)
6. Психолого-педагогический практикум: учеб. пособие / под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2005. (Технологии развития креативности педагога: 54-69.)

Дополнительная

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989.
2. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы: Актуализация творческого потенциала. СПб.: Речь, 2003.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие. М.: ТЦ Сфера, 2002.

4.4. Гармонизация личности педагога-дефектолога

4.4.6. Формирование психологической культуры

Стремясь познать тайну детской души, педагогического мастерства и науки Педагогики, буду видеть в каждом ребенке своего учителя и воспитателя.

Ш.А. Амонашвили

ПЛАН

1. Значение психологических знаний в коррекционно-педагогической деятельности учителя-дефектолога
2. Профессиональная психологическая культура учителя

Ключевые слова: психологическая культура личности, профессиональная психологическая культура педагога-дефектолога, психогигиеническая компетентность.

ТЕЗИСНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИИ

Значение психологических знаний в коррекционно-педагогической деятельности учителя-дефектолога

Компетентность в области психогигиены педагогического труда является частью профессиональной психологической культуры дефектолога. Знания психогигиены лежат в основе здорового образа жизни учителя, необходимы в профилактике профессиональных деструкций и являются фундаментом профессиональной успешности и долголетия.

Кроме того, *психологические знания* (в области возрастной, педагогической, социальной, специальной психологии, нейропсихологии и др.) имеют самостоятельное значение и делают труд педагога-дефектолога по-настоящему эффективным.

Рассмотрим значение психологии в педагогической деятельности учителя. Еще в XIX веке К.Д. Ушинский указывал на то, что среди всех наук для педагога первой по значимости является психология: «Мы не говорим педагогам

– поступайте так или иначе: изучайте законы тех психических явлений, которыми вы хотите управлять, и поступайте, соображаясь с этими законами и теми обстоятельствами, в которых вы хотите их приложить» [доп. л.: 3, с. 55]. Он советовал учителям в педагогической работе опираться на индивидуально-психологические особенности детей – «черпать свои воздействия из природы ребенка».

Теория Л.С. Выготского предполагает «охрану развития», бережное отношение к каждому возрастному периоду, имеющему свою уникальность, обязательный учет педагогом специфики конкретного возраста [осн. л.: 1].

На необходимость психологических знаний для педагога, владения им методами изучения учащихся, их деятельности указывали М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, С.О. Рубинштейн. В статье, не потерявшей своего значения и сегодня – «Психологическая наука и дело воспитания» – С.Л. Рубинштейн, отмечая особую роль детской психологии, «знание которой способно оказать помощь в деле воспитания и обучения детей», писал: «Не умея проникнуть во внутреннее содержание действий и поступков ребенка, в мотивы его действий и внутреннее отношение к задачам, которые перед ним ставятся, воспитатель, по существу, работает вслепую. Ему равно неизвестны и ребенок, на которого он должен воздействовать, и результаты своего собственного воспитательного воздействия» [осн. л.: 6, с. 185].

Построение и направленность коррекционно-образовательного процесса школы на приоритетное развитие социально адаптивной личности учащихся с ОВЗ предполагает глубокие знания учителя о внутренних процессах развития, природе и сущности становления личности в условиях дизонтогенеза. Невозможно, не зная логики и специфики этого развития, обеспечить эффективное коррекционно-развивающее педагогическое воздействие, Психологические воззрения на сущность, природу, особенности нормального и аномального психического развития учащихся помогают педагогу понять ребенка, а главное – обуславливают выбор тех или иных средств и способов обучения и воспитания. Невозможно, не зная специфики и логики этого развития, осуществлять эффективные коррекционно-педагогические воздействия, создать условия для успешной социализации учащихся. И самое важное при этом – не навредить! Обеспечить развитие сохранных функций, компенсацию недостатков, предупредить возникновение дезадаптации, «социальных вывихов» (Л.С. Выготский).

Педагогическая деятельность по своему характеру – *творческая*. Любая педагогическая ситуация содержит в себе элементы проблемности. При ее решении учитель осуществляет всесторонний анализ ситуации, планирует собствен-

ные действия, трансформируя воспитательные, обучающие, коррекционные задачи в коммуникативные, прогнозирует ответные действия ученика, осуществляет взаимодействие и оценивает его результативность.

Итак, на этапе ***анализа*** педагогической ситуации учитель вычленяет ее цели (предполагаемый результат своего воздействия) и условия, в которых оно осуществляется [осн. л.: 4]. Происходит актуализация профессиональных знаний и умений педагога, главным образом, педагогических, методических и психологических. Какова роль этих знаний в творческом решении педагогической ситуации?

Педагог-дефектолог обладает определенным набором педагогического инструментария, конкретными технологиями, методами и приемами коррекционно-развивающего обучения, средствами и способами межличностного взаимодействия. Они достаточно разнообразны. Широта их применения является одним из показателей профессионализма учителя. Но в конкретной ситуации ему нужно выбрать самые оптимальные. Осуществить этот выбор помогают психологические знания, обеспечивающие понимание индивидуальности конкретного ученика (его обучаемости, степени нарушения развития, характера, личностных качеств, статуса в группе и др.), а также психологических закономерностей внешнего коррекционно-обучающего (воспитательного) воздействия. Педагог анализирует прошлый опыт общения с этим учащимся или группой, сложившиеся взаимоотношения, оценивает свои возможные воздействия, планирует стратегию и тактику индивидуального подхода.

Психологические знания и умения на этапе *прогнозирования* поведения ученика в педагогической ситуации способствуют более точному предвидению его ответных действий, обеспечивают понимание его позиции, мотивов поведения и деятельности. В результате аналитической и прогностической деятельности, содержание которых составляет актуализация знаний об индивидуальности учебника (детской группы), а также своего стиля педагогического общения, учитель выбирает тот или иной способ межличностного взаимодействия, те или иные методы и приемы.

Таким образом, педагогические и методические знания и умения способствуют пониманию учителем того, **что** и **как** надо делать, а психологические – **почему** нужно делать так, а не иначе в *конкретной ситуации* взаимодействия с *конкретным учеником* (группой). Психологические знания являются *катализатором* и важным условием творческого решения педагогических задач в обучении, воспитании, коррекции нарушенного развития, развивают *гибкость* в осуществлении профессиональной деятельности дефектолога.

Необходимо подчеркнуть, что без педагогической направленности личности учителя, его любви к детям психологические знания «мертвы». Они даже могут использоваться во вред, проявляясь в различных педагогических *манипуляциях* в общении с учащимся. Именно положительное отношение к детям, педагогический оптимизм усиливает *«психологическое зрение»* учителя, помогает легче принять детей с отклонениями в развитии. Таким педагогам проще осуществлять индивидуальный подход: они скорее замечают, кто нуждается в помощи, быстрее находят «ключик» к трудному ребенку и эффективные способы коррекционно-педагогического воздействия. Не умея изучить, понять ученика, педагог действует вслепую, методом проб и ошибок. Усредненный подход, уравниловка в работе с детьми свидетельствует о низком уровне психологических знаний и умений педагога-дефектолога. В результате учитель испытывает неудовлетворенность, постоянное стрессовое напряжение, порой неадекватное поведение детей с ОВЗ расценивает не как объективные особенности проявление дефекта, а как непослушание, намеренное стремление досадить учителю, сделать «на зло» и т.д. Это приводит к конфликтам и «барьерам» в общении с учащимися, что еще более усиливает педагогическую напряженность дефектолога и сказывается на эмоциональном самочувствии.

Профессиональная психологическая культура учителя

Профессиональная психологическая культура учителя (ППК) представляет собой интегральное качество личности, выражающееся в эффективной реализации профессионально-педагогических функций и обеспечивающее личностно-ориентированный и личностно-развивающий подход в образовании, адекватное самопознание и самосовершенствование учителя, сбережение психологического здоровья детей и самого педагога [осн. л.: 2].

Психологические знания о многообразии форм и содержания индивидуального развития личности оказывает влияние на осознание учителем уникальности и неповторимости каждого учащегося, ценностное и бережное отношение к его индивидуальности и т.д. Иными словами, создают научный фундамент формирования толерантного сознания учителя и гуманного педагогического взаимодействия. С точки зрения О.Е. Шаповаловой «Основу психологической культуры будущего учителя-дефектолога составляет его уважение к избранной специальности, адекватное отношение к перспективам и возможностям, заложенным в профессиональной деятельности. Оно способствует фор-

мированию ответственности, профессиональной гордости и других качеств личности, значимых для педагога» [доп. л.: 4, с. 100].

Профессиональная психологическая культура педагога (ППК) включает два основных блока:

– теоретический («знаниевый»);
– практический.

Блок *теоретических и эмпирических знаний* содержит понятия, суждения, представления педагогов-дефектологов о закономерностях развития познавательных психических процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания) в норме и патологии, формировании личности на разных возрастных этапах в условиях дизонтогенеза, о многообразии индивидуальных различий детей с ограниченными возможностями здоровья, закономерностях взаимодействия личности и группы, о психологических закономерностях индивидуального и дифференцированного подхода в коррекционно-развивающем обучении и воспитании, о технологиях оптимального педагогического взаимодействия дефектолога и др.

Сформированность этих знаний можно оценить в процессе **наблюдений** за коррекционно-педагогической деятельностью учителя, его общением с учащимися, родителями, коллегами. Кроме того, важным показателем ППК является интерес педагогов к психологии, стремление быть в курсе новых идей в этой науке, активность в психологическом самообразовании, готовность участвовать в различных методических мероприятиях по соответствующей тематике.

Практическая подструктура (блок) профессиональной психологической культуры воспитателя – *это умения и навыки применения психологических знаний* в процессе реализации педагогических функций (воспитательной, обучающей, развивающей, коррекционно-компенсирующей, реабилитационной, самосовершенствования и др.). Они воплощены в способности педагога видеть проявления психологических закономерностей в конкретной педагогической ситуации, умении выстроить любое педагогическое воздействие *психологически грамотно, на научной основе*.

Владеющим психологической культурой учителям легче принять гуманистическую парадигму профессионально-педагогической деятельности. Таким педагогам легче осуществлять индивидуальный подход, найти эффективные способы воздействия на ребенка, помочь ему, поскольку владеют не только необходимыми для этого знаниями, но и психологическими умениями. Обладая

психологической культурой, легче оценить и себя, занять «рефлексивную позицию», значимую для развития профессионального и личностного потенциала.

Контрольные вопросы и задания

1. Какова роль психологических знаний в профессиональной деятельности учителя?
2. Как взаимосвязаны психологизация и гуманизация специального образования?
3. Обоснуйте роль психогигиенических знаний учителя в профилактике профессиональных деформаций.

Примерные задания для педагогической практики:

1. Разработайте программу семинара-практикума «Психологическая компетентность учителя-дефектолога».

Практикум

1. С помощью оценочной шкалы определите свое отношение к психологическим знаниям (Приложение 9, с. 192).

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. (Психология и учитель: 358-372.)
2. Гутковская (Куцеева) Е.Л. Профессиональная психологическая культура учителя: теоретический аспект // Педагогический вестник Кубани. 2010. № 1 (51). С. 10-12.
3. Гутковская (Куцеева) Е.Л. Профессиональная психологическая культура учителя: диагностика и пути формирования // Педагогический вестник Кубани. № 3 (53). 2010. С. 24-27.
4. Гутковская (Куцеева) Е.Л. Познать, понять – и научить (о психологической компетентности учителя) // Начальная школа. 2015. № 3. С. 95-99.
5. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. М.: Академия, 2004.

6. Рубинштейн С.Л. Психологическая наука и дело воспитания // Проблемы общей психологии. М., 1973.

Дополнительная

1. Анисимова О.А. Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя: дис. … канд. психол. наук. М., 2002.
2. Певзнер Н.Ю. Психологическая культура педагога и эффективность профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. псх. наук. Екатеринбург, 2007.
3. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания // Собр. соч.: в 10 т. Т. 3. М., 1950.
4. Шаповалова О.Е. Психологическая культура будущих педагогов // Высшее образование в России. 2012. № 3. С. 97-103.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Агрессивное поведение (от лат. нападать) – специфическая форма деструктивных действий, направленных на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей.

Адаптация социальная (от лат. приспособлять) – 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса.

Дезадаптация – противоположный процесс.

Акмеология – наука, изучающая закономерности психического развития личности в период ее расцвета, высших («вершинных») достижений (акме), психологические механизмы самосовершенствования индивида и обретение им социальной и личностной зрелости. А. исследует также субъективные и объективные факторы, способствующие достижению вершин профессионализма.

Альтруизм (от лат. другой) – система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека или социальной общности.

Арттерапия – терапия средствами искусства.

Ассертивность – умение постоять за себя в межличностных отношениях, защищая свои права и уважая права других.

Астенические чувства (от греч. бессилие, слабость) – переживания, снижающие активность личности.

Стенические чувства повышают активность и жизнедеятельность личности.

Аттракция – привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

Аутодиагностика (самодиагностика) – выявление и измерение личностью своих индивидуально-психологических особенностей с помощью специальных диагностических методик.

Аутотренинг (от греч. сам, происхождение) – активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, включающий обучение мышечной релаксации, самовнушению, саморегуляции с целью снятия напряженности, восстановления работоспособности, повышения эффективности деятельности, мобилизации физических и психических возможностей человека.

Аффект (от лат. душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, ограничивающее возможность волевой регуляции поведения человека. Аффективная (эмоциональная) сфера – чувственная сфера психики, отражающая отношение человека к окружающей среде, людям в форме переживаний.

Барьер смысловой – несовпадение смыслов высказанных просьб, требований у партнеров в общении. Зачастую в процессе взаимодействия препятствует установлению доверительных отношений между людьми.

Вербальный (словесный) – в психологии этим термином обозначаются формы знакового материала: устный, словесный.

Взаимодействие межличностное – объективные связи и контакты, существующие между людьми в социальных группах, обеспечивающие их взаимную обусловленность и взаимные изменения поведения, деятельности, отношений, установок.

Визуализация – мысленное представление того, как вы что-то успешно делаете, воспринимаемое глазами.

Внушаемость – степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью человека подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию.

Генерактивность – творческая деятельность личности, способность создавать новые идеи и претворять, воплощать их в жизнь.

Гуманизм (от лат. человечный) – совокупность мировоззренческих взглядов, выражающих уважение достоинств и прав человека на свободу, счастье, всестороннее развитие и проявление своих способностей.

Деловые игры – ролевое воссоздание предметного и социального содержания той или иной деятельности, основанное на методе инсценизации, или инсценировки. Деловые игры активизируют познавательную деятельность ее участников, дают возможность выбора, самовыражения, саморазвития и др.

Депривация (от лат. лишение) – психическое состояние, возникающее в таких жизненных ситуациях, где человеку не предоставляются возможности для удовлетворения значимых для него потребностей в достаточной мере и достаточно длительное время.

Депривация эмоциональная возникает в ситуациях недостаточного удовлетворения эмоциональных потребностей.

Депрессия (от лат. подавление, угнетение) – субъективное состояние подавленности, пессимизма, безразличия, характеризующееся изменением мотивационной и когнитивной сфер и общей пассивностью поведения.

Деструктивный – неэффективный, неплодотворный, разрушительный.

Дидактогения (от греч. поучительный, происхождение) – негативное психическое состояние учащегося (гнев, страх, фрустрация), вызванное нарушением педагогического такта, грубым давлением, игнорированием прав ребенка со стороны педагога, отрицательно влияющее на его деятельность и межличностные отношения. Дидактогении являются причинами школьных неврозов.

Дистанцирование **–** отдаление, удаление; соблюдение расстояния, дистанции.

Доминировать – господствовать, преобладать.

Достижения мотивация **–** одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью личности добиваться успехов.

Заражение – психологический термин, обозначающий бессознательную передачу от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний и побуждений.

Защитные механизмы – совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм.

Здоровье психическое – интегральная характеристика личности, связанная с нормальным развитием психических функций, физиологическим, духовным и социальным благополучием, обеспечивающая способность адекватной адаптации к окружающей природной и социальной среде, активной деятельности.

Защита психологическая – система регуляторных механизмов, служащих устранению или сведению до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, связанных с внутренними и внешними конфликтами.

Имидж – целенаправленно формируемый образ, призванный оказать эмоционально-психологическое воздействие на кого-либо в целях популяризации, рекламы, формирования репутации.

Индивидуальность – неповторимость, уникальность свойств человека как индивида и личности.

Интроверсия (от лат. движение внутрь, обращать, поворачивать) – качество личности, выражающееся в направленности на свой внутренний мир. Интровертам свойственны склонность к самоанализу, замкнутость, сдержанность, затруднения в социальной адаптации.

Интроспекция – самонаблюдение; изучение собственных психических процессов.

Иррациональный – недоступный пониманию, разуму.

Инфантилизм (от лат. детский) – сохранение в психике и поведении юноши, взрослого человека особенностей, присущих детскому возрасту. К ним относятся незрелость эмоционально-волевой сферы, что проявляется в несамостоятельности, беспечности, безответственности, пониженной критичности к себе и повышенной требовательности к заботе других о себе, эгоцентричности.

Ипохондрия – болезненное состояние чрезмерного внимания к своему здоровью, страх заболеть, сопровождающийся гнетущим настроением, беспокойством.

Кинесика – средства невербального (неречевого) общения, включающие экспрессивно-выразительные движения тела человека (жесты, мимика, походка, поза и др.).

Климат социально-психологический (от греч. наклон) – качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и развитию личности в группе. Социально-психологический климат проявляется в преобладающих психических состояниях, типичных для членов группы, социометрической структуре их взаимоотношений, сплоченности, сработанности группы и др.

Коммуникативная культура личности – совокупность достижений личности в овладении знаниями и умениями межличностной коммуникации, обеспечивающей высокую эффективность и продуктивность взаимодействия с людьми. Коммуникативная культура включает культуру восприятия и понимания другого, культуру отношений и культуру обращений.

Коммуникация (от лат. делаю общим, связываю, общаюсь) – сообщение, передача различного рода информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия.

Компенсация – способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других позитивных качеств.

Комплекс неполноценности – сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, умений, знаний, навыков), сопровождаемое глубокими негативными эмоциональными переживаниями по этому поводу.

Компромисс – ситуация, когда обе стороны идут на жертвы ради поиска общих интересов.

Конкуренция – соперничество, борьба за достижение лучших результатов на каком-либо поприще.

Конфликт межличностный (от лат. столкновение) – столкновение разнонаправленных целей, интересов, позиций людей, связанное с острыми отрицательными эмоциональными переживаниями.

Конфликт внутриличностный – столкновение равных по силе, но противоположно направленных мотивов, потребностей, интересов, влечений и т.п. у одного и того же человека.

Конформность (от лат. подобный, сообразный) – тенденция личности изменять свое поведение, установки, позиции под влиянием других людей таким образом, чтобы они соответствовали мнению окружающих.

Конфронтация – противопоставление, противоборство.

Копинг-стратегии – (от англ. справляться с чем-либо, совладать) осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями и порождающими их условиями.

Коррекция психологическая (от лат. исправление) – совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков в развитии и поведении личности, группы, обеспечивающая их полноценное функционирование.

Креативность – черта личности, выражающая способность к творчеству. Креативность социальная предполагает способность к творчеству в сфере взаимодействия с людьми. Включает в себя социальную адаптацию и свободное владение вербальными и невербальными структурами социального поведения, обеспечивающее успешное взаимодействие в каждой реальной ситуации.

Кризис возрастной **–** переходный этап от одного периода возрастного развития к другому, характеризующийся интенсивными качественными, системными изменениями социальных отношений, деятельности и психической организации человека.

Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (судьбе, обстоятельствам, другим людям и т.д.) (экстернальный или внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный или внутренний локус контроля).

Мотивация – совокупность потребностей и мотивов, побуждающих человека к деятельности в определенном направлении.

Манипуляция психологическая – вид психологического воздействия, используемого для достижения личной цели посредством скрытого побуждения партнеров по общению к совершению определенных действий.

Неврозы (от греч. нерв) – группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, в основе которых лежат противоречия, конфликт личности и значимых для нее сторон деятельности, жизненных отношений.

Невроз астенический (неврастения) – невроз, сопровождаемый физическим истощением и характеризующийся расстройством функций вегетативной нервной системы, повышенной раздражительностью, утомляемостью, слезливостью, подавленным настроением.

Невроз истерический имеет чрезвычайно разнообразные формы, нередко маскируется под различные заболевания: параличи, различные припадки, расстройства болевой чувствительности, речи, координации движений и др.

Невроз навязчивых состояний характеризуется появлением различных навязчивостей (в движениях, речи, мышлении и др.), страхов, повышенной тревоги, угнетенного настроения, различных вегетативных расстройств.

Негативизм (от лат. отрицание) – немотивированное поведение, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других людей.

Нервозность – страх или тревога, связанные с публичным выступлением.

Нормы социальные – принятые в данном обществе или группе правила поведения, регулирующие взаимоотношения людей.

Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и коммуникации. Общение осуществляется посредством вербальных средств (речевых) и невербальных средств (неречевых). К последним относятся мимика, жесты, взгляд, поза, интонации голоса, пространственная организация общения и др.

Пассивное поведение – нежелание высказывать свое мнение, показывать свои чувства или принимать на себя ответственность за свои действия.

Педагогическое взаимодействие – система межличностного взаимодействия педагога с детьми, включающая внутреннюю подструктуру (педагогическое отношение, социальная перцепция педагога, его установки и др.) и внешнюю подструктуру – педагогическое общение как наблюдаемый процесс контактирования педагога с учащимися. К функциям педагогического взаимодействия относятся: познание личности школьника, детской группы; взаимообмен информацией; оказание воспитательного воздействия; организация благоприятных межличностных взаимоотношений с учащимися, создание эмоционально комфортного микроклимата для психического и личностного развития детей.

Перцепция социальная (от лат. восприятие, общественный) – восприятие, понимание и оценка людьми социальных объектов (других людей, самих себя, групп, социальных общностей и т.п.).

Принуждение – способ разрешения конфликта с помощью силы, словесных нападок или манипуляций; при этом человек требует, чтобы его потребности были удовлетворены, а идеи одобрены.

Приспособление – способ разрешения конфликта, когда люди пытаются удовлетворить потребности другого и при этом жертвуют своими собственными потребностями.

Проекция – механизм психологической защиты, заключающийся в неосознанном наделении другого человека присущими данной личности мотивами, чертами и свойствами.

Проксемика – средства невербального общения, включающие пространственную ориентацию партнёров в момент общения, угол общения, дистанцию между ними.

Просодика – средства невербального общения, включающие ритмико-интонационные стороны речи (высота, громкость голосового тона, тембр голоса, сила ударения).

Профессиональная психологическая культура учителя – система сформированных психологических знаний и умений их применять на практике, обеспечивающих высокую эффективность реализации профессиональных функций (обучающей, воспитательной, развивающей и др.), адекватное профессиональное самопознание, сбережение и укрепление психического здоровья.

Психогигиена – отрасль медицинских знаний, изучающая влияние внешней среды на психику человека и разрабатывающая меры по сохранению и укреплению психического здоровья, предупреждению психических заболеваний.

Психодиагностика (от греч. способный распознавать) – область психологии, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

Психодрама (от греч. душа, действие) – вид групповой психотерапии, в котором пациенты попеременно выступают в качестве актеров и зрителей, причем их роли направлены на моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностных смысл для участников, отношение к их проблемам, с целью устранения неадекватных эмоциональных реакций, более глубокого и адекватного познания себя и другого.

Психологическая культура личности – это совокупность психологических знаний, представлений, умений и навыков, направленных на межличностное познание и взаимодействие, самопознание и саморегуляцию личности в деятельности и поведении, сбережение и укрепление психического здоровья.

Психологическая совместимость людей – способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

Психологический барьер – внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.п.), выражающееся в неадекватной пассивности человека и мешающее выполнению тех или иных действий.

Психопатии (от греч. душа, болезнь) – патология характера, при которой у человека наблюдается практически необратимая выраженность личностных свойств, препятствующих его адаптации в социальной среде.

Психопрофилактика **–** раздел общей профилактики, который включает мероприятия, направленные на предупреждение психических заболеваний.

Психосоматические расстройства (от греч. душа, тело) – нарушение функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых в наибольшей степени связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности.

Психотерапия (от греч. душа, лечение) – комплексное вербальное и невербальное лечебное воздействие на человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Существует несколько моделей психотерапии, одна из которых основывается на психологических концепциях. Её сущность заключается не столько в излечении психических расстройств человека, сколько в оказании помощи в процессе становления его сознания и личности.

Релаксация (от лат. уменьшение напряжения, ослабление) – состояние покоя, расслабленности, возникающее у человека вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Рефлексия (от лат. обращение назад) – внутренняя психическая деятельность человека, направленная на осмысление собственных действий, мыслей и состояний.

Референтная группа – группа, на которую ориентируется человек в своих ценностях и поведении; «эталонная группа» может быть как реальной, так и воображаемой.

Ригидность (от лат. жесткий, твердый) – неспособность человека изменять программу деятельности, свои эмоциональные состояния, способы мышления, мотивацию в условиях, объективно требующих их перестройки.

Роль – понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, которая соответствует занимаемому им положению.

Самоактуализация (от лат. действительный, настоящий) – стремление человека к максимально полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, реализации своего потенциала.

Самокоррекция – сознательная и целенаправленная деятельность человека по преодолению и устранению своих отрицательных качеств.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих качеств, возможностей и места среди других людей.

Саморегуляция (от лат. приводить в порядок, налаживать) – процесс управления человеком собственными психическими и физиологическими состояниями, а также действиями, поступками.

Самосознание – см. Я-концепция.

Самоутверждение – стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности, самовыражению и вызванное этим стремлением поведение. С. может проявляться в разных сферах: общественной, интраличностной, профессиональной и др.

Сензитивность (от лат. чувство, ощущение) – черта характера, проявляющаяся в повышенной чувствительности человека к происходящим с ним событиям. Сензитивным людям свойственны робость, застенчивость, повышенная тревожность, впечатлительность и др.

Сопереживание – испытание человеком тех же самых чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей.

Соперничество – стремление человека к соревнованию с другими людьми, желание одержать верх над ними, победить, превзойти.

Социализация – процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

Социальная компетентность – устойчивая, основанная на специфике мыслительных процессов, эмоционального реагирования и социального опыта способность понимать самого себя, других людей, прогнозировать межличностные события.

Социальный интеллект – глобальная способность, позволяющая прогнозировать развитие межличностных ситуаций, интерпретировать информацию, поведение, демонстрировать готовность к социальному взаимодействия и принятию решений.

Социальные ожидания – осознание и переживание личностью своих обязанностей, требований, которые предъявляются к ней как исполнителю определенной социальной роли. Педагог стремится оправдать ожидания со стороны детей, коллег, родителей, руководителей.

Стереотипы – упрощенные и стандартизованные концепции характеристик или ожидаемого поведения членов определенной группы.

Статус социальный (от лат. положение, состояние) – положение субъекта в системе межличностных отношений группы, определяющее его права, обязанности и привилегии.

Стресс (от англ. давление, напряжение) – функциональное состояние напряжения, реактивности организма, возникающее у человека в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

Стресс, активизирующий, Эустресс –мобилизирующий внутренние резервы человека в напряженной ситуации, что обеспечивает адаптацию к изменившимся условиям среды.

Стресс, дезорганизующий поведение человека, Дистресс – ухудшающий протекание физиологических процессов, препятствующий адаптации человека к изменившимся условиям среды.

Субъект – активно действующий, познающий, преобразующий действительность, других людей и себя, человек или группа.

Суггестия – внушение, различные способы вербального и невербального эмоционально окрашенного воздействия на человека с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям.

Такесика – средства невербального общения, включающие динамические прикосновения в форме рукопожатия, похлопывания, поцелуя.

Такт – чувство меры, подсказывающее наиболее деликатную линию поведения по отношению к кому-либо.

Темперамент (от лат. надлежащее соотношение частей, соразмерность) – индивидуально своеобразная совокупность динамических проявлений психики, в основе которой лежат типы высшей нервной деятельности.

Толерантность (от лат. терпение) – отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействиям.

Травма психическая – вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

Тревога – состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей.

Тревожность – склонность человека к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Тренинг социально-психологический – область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в межличностном познании и взаимодействии.

Установка – готовность к реализации актуальной в данной ситуации потребности, предрасположенность к определенному восприятию, осмыслению и поведению.

Фрустрация – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

Эгоцентризм (от лат. я, центр круга) – сосредоточенность сознания человека исключительно на самом себе, неспособность изменить исходную позицию по отношению к некоторому объекту, мнению или представлению даже перед лицом противоречащей его опыту информации.

Экзогенные воздействия *(*от греч. вне, порождаемый) – внешние воздействия, исходящие от окружающей природной и социальной среды.

Экспрессивный (от лат. выражение) – выразительный, способный ярко отразить эмоциональные состояния.

Экстраверсия – направленность личности на объекты и явления внешнего мира. Экстравертам свойственны общительность, импульсивность, инициативность, гибкость поведения, социальная адаптированность и др.

Экстралингвистика – невербальные средства общения, включающие психофизиологические проявления человека: плач, смех, вздох, паузы в речи.

Эмпатия *(*от греч. сопереживание) – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Я-концепция – относительно устойчивая, достаточно осознанная система представлений человека о самом себе, как субъекте своей жизни и деятельности, на основе которой он строит взаимодействия с другими, относится к себе, осуществляет деятельность и поведение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

К теме 2.

1. Диагностика «Индекса отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Левин)

Инструкция. Из двух предлагаемых высказываний (А и В), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выберите то, которое кажется более подходящим для вас. Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркиваете квадратик с буквой «А», нарисованный между двумя высказываниями.

1. … 2. …

А		Б

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы Рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А».

1. … 2. …

А	←	Б

Если вы скорее склоняетесь к варианту Б, но тоже не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «Б».

1. … 2. …

А	→	Б

Если вам полностью подходит вариант Б, вы зачеркиваете квадратик с буквой Б

1. … 2. …

А		~~Б~~

Отвечать лучше быстро, так как первая реакция наиболее точно выражает ваше мнение.

1. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро.	А		Б	1. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим.
2. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю.	А		Б	2. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь.
3. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь	А		Б	3. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами.
4. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью.	А		Б	4. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться.
5. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	А		Б	5. Мне это сразу же бросается в глаза.
6. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья.	А		Б	6. Я не трачу на это свои деньги.
7. Если позволяет время, я стараюсь пройти, куда мне нужно, пешком.	А		Б	7. Я все равно лучше спокойно подъеду на автобусе, троллейбусе и т.д.
8. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены.	А		Б	8. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими.
9. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме.	А		Б	9. Я прежде всего просто утоляю жажду.
10. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно.	А		Б	10. Я с удовольствием включаюсь в беседу.

11. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований.	А		Б	11. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма.
12. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни.	А		Б	12. Я не предпринимал таких попыток.
13. По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 часов бегать в шортах по улице, не совсем нормальные люди.	А		Б	13. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье – это радостное и увлекательное занятие.
14. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне.	А		Б	14. Такие люди для меня не более интересны, чем другие
15. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь.	А		Б	15. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания.
16. Я никогда не писал по собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.	А		Б	16. В своей жизни я уже делал нечто подобное.
17. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось.	А		Б	17. Любая боль в организме – это всего лишь определенная реакция нервной системы.
18. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья.	А		Б	18. У меня вызывает интерес другая литература.
19. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе.	А		Б	19. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье.
20. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения своего самочувствия.	А		Б	20. У меня недостаточно для этого собственного опыта.

21. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.	А		Б	21. Я полностью разделяю чувства таких людей.
22. Я никогда специально не разыскиваю литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма.	А		Б	22. Мне приходилось это делать.
23. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела.	А		Б	23. Я уделяю время своему здоровью только в случае необходимости.
24. Я никогда не принимаю участие в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду.	А		Б	24. Я примыкаю к таким движениям.

Обработка данных

Результаты определяются с помощью приведенного ниже «ключа».

За полное соответствие ответа с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе – 0.

Ключ

1. А 5. Б 9. А 13. Б 17. А 21. Б
(эмоциональная шкала)
2. Б 6. А 10. Б 14. А 18. А 22. Б
(познавательная шкала)
3. А 7. А 11. Б 15. Б 19. Б 23. А
(практическая шкала)
4. А 8. Б 12. А 16. Б 20. А 24. Б
(шкала поступков)

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке) и общая сумма, являющаяся показателем «интенсивности» вашего отношения к здоровью. Максимальное количество баллов каждой из шкал – 18.

Интерпретация

Эмоциональная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает в себя вопросы, диагностирующие, насколько человек чувствителен к различным жизненным (витальным) проявлениям своего организма, насколько восприимчив к эстетическим аспектам здоровья, насколько способен получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем и т.д. Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что отношение к здоровью в большой степени проявляется в эмоциональной сфере. Человек способен наслаждаться своим здоровьем, получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагирует на поступающие от него сигналы, способен отойти от отрицательных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни, и т.д. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу. Забота о здоровье для него – это просто необходимость, но никак не радостное и увлекательное занятие, он глух к жизненным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов.

Познавательная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько он готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни, вторая – насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме. Высокие баллы говорят о том, что человек проявляет большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у него мало затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае готов лишь воспринимать поступающую от других людей информацию, но сам не проявляет активности в ее поиске и т.д.

Практическая шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются или организовываются

другими людьми, вторая – насколько человек сам, по собственной инициативе, стремится осуществлять эти действия. Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что человек активно заботится о своем здоровье в практической сфере: посещает различные спортивные секции, делает специальные упражнения, занимается оздоровительными процедурами, формирует у себя соответствующие умения и навыки, ведет здоровый образ жизни в целом и т.д. Низкие баллы говорят о том, что человек лишь в какой-то мере готов включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организовывают другие люди, в крайнем случае он может что-то предпринимать, если этого от него потребует ситуация.

Шкала поступков. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с существующим у него отношением. Она включает три группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они заботились о здоровье, вели здоровый образ жизни; вторая – насколько он стремится повлиять на своих знакомых; третья – на остальных людей, на общество в целом.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что человек активно стремится изменять свое окружение; старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандировать различные средства оздоровления организма, вообще создавать вокруг себя здоровую жизненную среду.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью остается личным делом этого человека, он не стремится как-то изменить свое окружение и т.д.

Показатель *интенсивности отношения* получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется.

Высокие баллы по интенсивности в целом говорят о том, что у человека существует высокий уровень сформированности позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью как к ценности у данного человека сформировано плохо, он находится в «зоне риска»: в этом случае высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

2. Диагностика «Индекса жизненной удовлетворенности»

Инструкция: в таблице приведены наиболее частые суждения людей о своем настроении в разные период жизни. Прочитайте, пожалуйста, каждое суждение и отметьте, согласны Вы с ним или нет.

№ п/п	Суждения	согласен	не согласен	не знаю
1	Многое из того, что случилось в моей жизни, превзошло мои ожидания.			
2	Жизнь несет мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.			
3	Сейчас для меня наступили самые мрачные дни.			
4	Себе я пожелала бы больше счастья в жизни.			
5	Сейчас я почти так же счастлива, как и в прежние годы.			
6	Мне приходится заниматься делами, которые по большей части скучны и неинтересны.			
7	Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.			
8	Я считаю, что в будущем меня ожидают увлекательные дела.			
9	Как и прежде, я занимаюсь тем, что меня привлекает.			
10	С годами я ощущаю все большую усталость (от жизни).			
11	Ощущение возраста не беспокоит меня.			
12	Когда я оглядываюсь на прожитые годы, я испытываю чувство удовлетворения.			
13	Я ничего не стал/-а бы изменять в своей жизни, даже если представилась бы такая возможность.			
14	Я не делал/-а в жизни значительно больше глупостей, чем сверстники.			
15	Я выгляжу лучше, чем большинство ровесников.			
16	У меня есть планы, которые я намерен/-а осуществить в ближайшее время.			
17	Оглядываясь на прожитые годы, могу сказать, что многое упустил/-а в жизни.			

18	Я чаще, чем другие, нахожусь в подавленном состоянии.			
19	От жизни я получил/-а довольно много из того, чего ожидал/-а.			
20	Что ни говори, но с возрастом большинству людей жить становится сложнее.			

Обработка результатов

Обработка данных производится в соответствии с ключом.

Для всех суждений: «не знаю» – 1 балл.

Для суждений под номерами 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19:

«согласен» – 2 балла;

«не согласен» – 0 баллов.

Для суждений под номерами 2,3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20:

«согласен» – 0 баллов, «не согласен» – 2 балла.

Подсчитайте общую сумму баллов по всем вопросам.

Интерпретация

Полученное значение и будет индексом жизненной удовлетворенности. Чем выше индекс, тем выше степень удовлетворенности человека жизнью и ниже уровень эмоциональной напряженности, тревожности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

К теме 3.

1. Диагностика уровня тревожности

Вам предлагается тест из 50 утверждений, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе.

На выполнение задания отводится 15–30 мин.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
9. Практически, я никогда не краснею.
10. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
11. Я краснею не чаще, чем другие.
12. У меня редко бывает сердцебиение.
13. Обычно мои руки достаточно теплые.
14. Я застенчив не более, чем другие.
15. Мне не хватает уверенности в себе.
16. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
18. Мой желудок сильно беспокоит меня.
19. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
20. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
21. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
22. Мне нередко снятся кошмарные сны.
23. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

24. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
25. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
26. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
27. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
28. Я работаю с большим напряжением.
29. Я легко прихожу в замешательство.
30. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
31. Я склонен принимать все слишком всерьез.
32. Я часто плачу.
33. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
34. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
37. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
38. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
39. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
40. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
41. Даже в холодные дни я легко потею.
42. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
43. Я – человек легко возбудимый.
44. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
45. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
46. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
47. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
48. Я почти все время испытываю чувство голода.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Обработка результатов:

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества положительных и отрицательных ответов.

Ключ. Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Интерпретация

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов – о низком уровне тревоги.

2. **Оценка агрессивности** (Опросник Басса-Дарки)

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые нужно ответить «да» или «нет».

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
12. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
13. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
14. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
15. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.
16. Я часто бываю не согласен с людьми.
17. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
18. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
19. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
20. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

21. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
22. Меня немного огорчает моя судьба.
23. Я думаю, что многие люди не любят меня.
24. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
25. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
26. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
27. Я не способен на грубые шутки.
28. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
29. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
30. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
31. Довольно многие люди завидуют мне.
32. Я требую, чтобы люди уважали меня.
33. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
34. Люди, которые постоянно изводят Вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
35. Я никогда не бываю мрачен от злости.
36. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
37. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
38. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
39. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
40. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
41. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
42. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
43. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
44. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
45. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
46. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
47. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
48. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
49. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
50. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
51. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.

55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

да – 1, нет – 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68 утверждения;
нет – 1, да – 0: 9 и 7 утверждения.

2. Косвенная агрессия:

да – 1, нет – 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63 утверждения;
нет – 1, да – 0: 26 и 49 утверждения.

3. Раздражение:

да – 1, нет – 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 утверждения;
нет – 1, да – 0: 11, 35, 69 утверждения.

4. Негативизм:

да – 1, нет – 0: 4, 12, 20, 28 утверждения;
нет – 1, да – 0: 36 утверждения.

5. Обида:

да – 1, нет – 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58 утверждения.

6. Подозрительность:

да – 1, нет – 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 утверждения;
да – 0, нет – 1: 33, 66, 74, 75 утверждения.

7. Вербальная агрессия:

да – 1, нет – 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 утверждения;
да – 0, нет – 1: 33, 66, 74, 75 утверждения.

8. Чувство вины:

да – 1, нет – 0: 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 утверждения.

Обработка результатов

Суммируйте полученные баллы по шкалам.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс *агрессивности* (прямой или мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Интерпретация

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 + 4, а враждебности – 6,5-7 + 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

3. Оценка предрасположенности к нервному срыву

Ответьте на вопросы теста, выбрав ответ, соответствующий Вашему поведению.

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?
   Да, всегда (3), очень часто (4), иногда (0), очень редко (0), никогда (0).

2. Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?
   Очень часто (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли Вы желание сделать это вместо него?
   Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
4. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?
   Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).
5. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?
   Больше трех часов (0), два-три часа (0), один-два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4).
6. Перебиваете ли Вы, не дослушав объясняющего Вам что-либо с излишними подробностями?
   Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0).
7. О Вас говорят, что Вы вечно спешите…
   Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0).
8. Трудно ли Вам отказаться от вкусной еды?
   Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0).
9. Приходится ли Вам делать несколько дел одновременно?
   Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1), никогда (0).
10. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то очень далеко?
    Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0).
11. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?
    Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0).
12. Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?
    Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0).
13. Любите ли Вы давать советы?
    Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0).
14. Долго ли Вы колеблетесь, прежде чем принять решение?
    Всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (3), никогда (0).
15. Как Вы говорите?
    Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0), важно (0).

Обработка результатов:

Суммируйте баллы, указанные после выбранных ответов.

Интерпретация

От 45 до 63 баллов – нервный срыв для Вас – реальная угроза. Не пора ли изменить образ жизни?

От 22 до 44 баллов – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 баллов – Вам удается сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 баллов – если Вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая Вам угрожает, – это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.

4. Оценка конфликтности

Инструкция. Оцените по 7-балльной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, приведенное в таблице.

7 баллов – в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы;

1 балл – оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.

1. Рветесь в спор	7654321	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7654321	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7654321	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7654321	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7654321	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7654321	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко

7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	765432 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	765432 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	765432 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	765432 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Обработка результатов:

Подсчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

Интерпретация

60 и более баллов – высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищете повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов – выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30-50 баллов – конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

5-30 баллов – конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

К теме 4.2

1. Оценка стрессоустойчивости

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-балльной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не задевает) до «10» (очень сильно беспокоит и напрягает).
   1.1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду).___
   1.2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег.___
   1.3. Машина, которая обрызгала вас грязью.___
   1.4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель).___
   1.5. Правительство, депутаты, администрация.___
2. Отметьте по 10-балльной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).
   2.1. Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе.___
   2.2. Стеснительность, робость, застенчивость.___
   2.3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах.___
   2.4. Плохой, беспокойный сон.___
   2.5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты.___
3. Как проявляются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените по 10-балльной шкале признаки).
   3.1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце.___
   3.2. Затрудненное дыхание.___
   3.3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом.___
   3.4. Напряжение или дрожание мышц.___
   3.5. Головные боли, повышенная утомляемость.___
4. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где «1» – совсем не характерно, а «10» – применяю почти всегда).
   4.1. Алкоголь.___
   4.2. Сигареты.___
   4.3. Телевизор.___

4.4. Вкусная еда.___

4.5. Агрессия (выплеснуть зло на другого человека).___

5. Насколько для вас характерно применение нижеприведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где «1» – совсем не характерно, а «10» – применяю почти всегда).

5.1. Сон, отдых, смена деятельности.___

5.2. Общение с друзьями или любимым человеком.___

5.3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.).__

5.4. Анализ своих действий, поиск других вариантов.___

5.5. Изменение своего поведения в данной ситуации.___

6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (Отметьте V.)

Значительно уменьшился	**Незначительно уменьшился**	**Не изменился**	**Незначительно возрос**	**Значительно увеличился**
-20	-10	0	+10	+50

Обработка результатов:

Фактически данный тест оценивает уровень стрессочувствительности – показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительность человека. Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьировать от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным. Затем подсчитывается показатель динамической чувствительности к стрессам. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5 пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения).

Затем к полученному результату добавляется показатель 6 пункта (с «+» или «-») в зависимости от выбора испытуемого. Если стрессы меньше беспокоят человека за последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, то итоговый показатель стрессочувствительности возрастет.

Средние результаты по итогам теста

Устойчивость к стрессу	Норма	Повышенная чувствительность к стрессу
Менее 35 баллов	От 35 до 85 баллов	Более 86 баллов

Интерпретация по отдельным шкалам

– Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели – от 15 до 30 баллов.

– Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели – от 14 до 25 баллов.

– Третья шкала – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели – от 12 до 28 баллов.

– Четвертая шкала – определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 10 до 22 баллов.

– Пятая шкала – определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 23 до 35 баллов.

2. Способность справляться со стрессом

(Бостонский тест на стрессоустойчивость)

Ответьте, насколько часто представленные ниже утверждения верны для Вас. Варианты ответов:

1 – всегда, 2 – часто, 3 – иногда, 4 – редко, 5 – никогда

1. Не менее одного раза в день ем горячую пищу
2. Сплю 7-8 часов в сутки не менее четырех раз в неделю
3. Я любим и способен отдавать любовь
4. Я могу положиться на своих родственников и друзей
5. Хотя бы два раза в неделю интенсивно занимаюсь зарядкой
6. Воздерживаюсь от курения
7. Воздерживаюсь от злоупотребления спиртным
8. Мой вес оптимален (рост (см) – вес (кг) = 100+ или – 10 (кг)
9. Моя зарплата меня устраивает
10. Меня поддерживает моя вера
11. Регулярно занимаюсь общественной деятельностью
12. Активно общаюсь со своими друзьями и знакомыми
13. У меня есть очень близкий человек, которому я полностью доверяю

14. Чувствую себя здоровым
15. Я могу открыто говорить о своих переживаниях, даже будучи в расстроенных чувствах
16. Регулярно обсуждаю с домашними возникающие проблемы
17. Люди слышат от меня шутки
18. Воздерживаюсь от злоупотребления крепким кофе, чаем
19. Могу эффективно организовать свое рабочее время
20. У меня каждый день есть немного времени для себя

Обработка результатов:

Подсчитайте сумму полученных баллов и отнимите 20.

Интерпретация

Если Вы набрали менее 10 баллов – хорошо; 11–30 баллов – удовлетворительно; 31–49 – плохо; более 50 баллов – очень плохо.

3. Диагностика стрессоустойчивости

(С. Коухен и Г. Виллиансон)

Ответьте на вопросы, выбрав один из пяти вариантов ответов:

Никогда	Почти никогда	Иногда	Довольно часто	Очень часто
0	1	2	3	4

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Обработка результатов:

Интерпретация результатов теста осуществляется посредством подсчета средних данных по возрастным группам.

Оценка стрессоустойчивости	Возраст, лет			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	23,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

4. Копинг-поведение личности

1. Оценка личного стиля деятельности

Прочитайте утверждения и определите, насколько они соответствуют вашему стилю деятельности, выбрав один из вариантов ответа

Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
0	1	2	3

Мой личный рабочий стиль	0	1	2	3
Предрасположены ли вы к тому, чтобы:				
1) откладывать выполнение неприятных дел?				
2) отодвигать во времени принятие срочных, но неприятных решений?				
3) перестраховываться, заручаясь мнением других при принятии неприятных или тяжелых решений?				
4) все делать самому?				
5) заниматься несколькими проблемами одновременно?				
6) работать в суете и спешке?				
7) приниматься за работу без предварительного поиска лучших подходов к делу?				

8) прерывать начатую работу, чтобы заняться другими делами?				
9) откладывать выполнение трудных задач после первоначальной их обработки?				
10) работать неконцентрированно, несобранно?				
11) работать по 2 ч и более без перерыва?				
12) часто не доводить дело до конца из-за того, что вас постоянно отвлекают?				
13) расходовать ценное для вас время на отдельные специальные задачи или второстепенные дела?				
14) заниматься чужими делами лишь потому, что они вас заинтересовали?				
15) браться в любое время за любую задачу из-за того, что вы не можете сказать «нет»?				
16) стремиться к безупречному выполнению задач и в тех областях, где этого не требуется?				
17) стараться знать все факты?				
18) проявлять инициативу лишь по принуждению?				
19) стремиться всегда помочь другим при решении их проблем?				

Обработка результатов

Суммируйте полученные баллы

Интерпретация: чем больше сумма набранных вами баллов, тем больше вы мешаете себе работать

2. Поведение в острой стрессовой ситуации

СТРЕСС (правильная реакция)	СТРЕСС (неправильная реакция)
1.Страдания от судьбы принять достойно, отнестись к стрессу как к источнику энергии, воспринять как вызов	1.Оценивать ситуацию как трагически безысходную
2.Помнить, что какими бы тяжелыми муки ни были, они кончатся	2.Не помнить этого

3.Не переживать о прошлых ударах судьбы, не сжигать созидательную энергию, ожидая беды	3.Сжигать энергию, переживая, прошлую и предстоящую беду
4.Если обстоятельства сильнее, смириться и искать выход	4.Нервничать, упорствовать, сжигать созидательную энергию
5.Знать свой темперамент	5.Не придавать ему значения
6.Больше общаться с близкими друзьями. Помогать им посильно	6.Уединяться
7.Поделиться с близким человеком. Излить все на бумаге и уничтожить ее	7.Повторять в воспоминаниях стрессовую ситуацию
8.Дать выход боли, переключиться на деятельную жизнь	8.Играть роль страдальца. Держать причину боли в себе
9.Поможет преодолеть стрессовое состояние классическая музыка, изобразительное искусство, юмор, живое существо в доме, природа, танцы	9.Отказаться от этого
10.Смотреть на свою жизнь только с хорошей стороны	10.Видеть свою жизнь, отдельные случаи с отрицательной стороны

3. Первая помощь в острой стрессовой ситуации

(если стрессовая ситуация застигнет Вас в помещении)

– Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения (в любое место, где Вы можете побыть один).

– Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

– Медленно осмотритесь по сторонам. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

– Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда Вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

– Набрав воды в стакан (или в ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

– Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямитесь.

4. Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

– Лягте (в крайнем случае – присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

– Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

– Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

– Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

– Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы. Лежите спокойно, как «тряпичная кукла». Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

– Далее наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение исчезнет».

Данное упражнение рекомендуется выполнять два-три раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

5. Установки и правила, которые помогут победить стресс

1. Сформировать у себя отношение к здоровью как к величайшей ценности.

2. Всемерно поддерживать свое физическое здоровье, вести подвижный образ жизни. По мнению специалистов, нет более эффективного средства контроля над стрессом, смягчения его негативных последствий, как физическая активность (ходьба, плавание, езда на велосипеде, труд на даче, танцы и др.).

Важно отказаться от вредных привычек. Особое внимание уделить питанию, оно должно быть умеренным, сбалансированным и здоровым. Не забывать о гигиене сна.

3. Соблюдать режим труда и отдыха. Работать не более 8 часов в сутки, иметь 1,5-2 выходных в неделю, не менее 1 часа для обеда. Очень важно – отдыхать во время отпуска!

4. Уметь планировать свою работу, не допускать авралов, перенапряжения при выполнении срочных дел. Экономно расходовать свою энергию, не допускать истощения нервной системы.

5. Ставить в своей жизни достижимые цели, осознавать пределы своих возможностей и свои ограничения.

6. Развиваться, заниматься творчеством (терапия творческим самовыражением), стремиться к самореализации. По мнению известного психолога А. Маслоу, люди, достигшие вершин самоактуализации, могут расцениваться как живые эталоны психологического здоровья. Самореализация возможна не только в профессии, служении обществу, но и в домашнем труде, воспитании детей, межличностном общении.

7. Иметь хобби, контрастирующее с работой. Для эмоционального успокоения эффективен прием переключения на занятия любимым делом (для одного – это разведение растений, для другого – общение с животными, для кого-то – вязание, шитье, коллекционирование, чтение художественной литературы и др.).

8. Быть положительной личностью, уметь терпеть и прощать. Еще древние китайцы определили семь эмоций и состояний, которые приводят к физическим и психическим болезням. Это гнев, страх, беспокойство, печаль, зависть, уныние, страдание. Избегайте этих эмоций, не «застревайте» на них.

9. Окружать себя счастливыми людьми, больше общаться с позитивными, реже – с конфликтными личностями. Любовь и дружба – мощное лекарство от стресса.

10. Рассказывать о своих неприятностях – это снимает напряжение. Выслушать человека – на 90 % помочь ему.

11. Игнорировать мрачные стороны жизни, уметь находить и оценивать положительные моменты в любой неприятной ситуации.

12. Чаще быть на природе (ландшафтотерапия).

13. Общаться с искусством (арттерапия). Слушание музыки, собственное исполнение (пение, игра на музыкальных инструментах), литературное творчество, рисование ведут к снижению доминанты, возникшей во время стресса,

разряжают накопившиеся отрицательные эмоции. Ч. Дарвин писал, что отсутствие искусства «вредно отражается на умственных способностях, на нравственных качествах и равносильно утрате счастья».

14. Стремиться к внутренней гармонии – способности жить в согласии с самим собой. Радоваться своим достижениям, поддерживать позитивную Я-концепцию, помнить о своих успехах, научиться хвалить и одобрять себя.

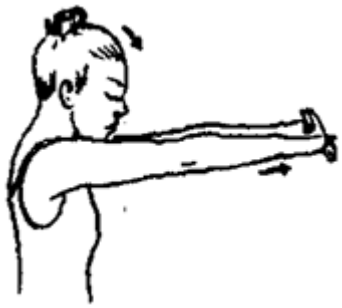
15. Уходить от ненужной конкуренции, не стремиться быть всегда и во всем первым.

6. Упражнения для снятия эмоционального стресса

С их помощью вы можете расслабиться после напряжённого дня. Уложив детей спать, вы снимете дневную усталость и проведете вечер активно. Упражнения потребуют нескольких минут, но дадут вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вздохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук до тех пор, пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение пять секунд и при этом дышите. Потом начинайте постепенно расслабление с мышц рук.

Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вздохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное. Теперь – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Растяжение ромбовидных мышц. Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вздохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10–20 секунд. Затем повторите упражнения по сокращению всех мышц тела.



Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10–20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Растяжение трапециевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вздохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапециевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10–20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением на сокращение мышц тела.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

К теме 4.4.1

1. Оценка коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)

Инструкция. Оцените свои реакции в девяти предложенных ситуациях взаимодействия с другими людьми.

1. Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальности встречающихся вам людей.

Ниже приводятся суждения. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, насколько они верны по отношению лично к вам:

0 баллов – совсем неверно;

1 – верно в некоторой степени (несильно);

2 – верно в значительной степени (значительно);

3 – верно в высшей степени (очень сильно).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
2	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
3	Шумные детские игры переношу с трудом	
4	Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно действуют на меня отрицательно	
5	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
ВСЕГО:		

2. Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного «Я». Меру согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3.

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
2	Меня раздражают любители поговорить	

3	Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если бы он проявил инициативу	
4	Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры	
5	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня	
ВСЕГО:		

3. Проверьте себя: в какой мере категоричны или неизменны ваши оценки в адрес окружающих (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды)	
2	Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо низким уровнем культуры, либо «рвачеством»	
3	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно несимпатичны мне	
4	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу	
5	Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем	
ВСЕГО:		

4. Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
2	Мне трудно скрыть, если человек чем-либо неприятен	
3	Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	

4	Мне неприятны самоуверенные люди	
5	Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
ВСЕГО:		

5. Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Я имею привычку поучать окружающих	
2	Невоспитанные люди возмущают меня	
3	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
4	Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
5	Я люблю командовать близкими	
ВСЕГО:		

6. Проверьте себя: в какой степени вы склонны «подгонять» партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах	
2	Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка	
3	Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня	
4	Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
5	Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется	
ВСЕГО:		

7. Проверьте себя: свойственна ли вам приведенная ниже тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам	
2	Меня часто упрекают в ворчливости	
3	Я долго помню обиды, причиненные мне теми, кого я ценю или уважаю	
4	Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки	
5	Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, то я на него тем не менее обижусь	
ВСЕГО:		

8. Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку	
2	Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях	
3	Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь	
4	Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг)	
5	Иногда мне нравится позлить кого-нибудь из родных и друзей	
ВСЕГО:		

9. Проверьте себя: каковы ваши адаптационные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

№ п/п	Суждения	Баллы
1	Обычно мне трудно идти на уступки партнерам	
2	Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	
3	Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе	

4	Я избегаю поддерживать отношения с несколько странными людьми	
5	Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав	
ВСЕГО:		

Обработка и интерпретация результатов

Итак, вы познакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей толерантности. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем признакам: чем больше баллов, тем ниже уровень толерантности. Максимальное число баллов (135) – свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. В среднем опрошенные набирают следующее число баллов: руководители медицинских учреждений и подразделений – 40 баллов, медсестры – 43 балла, воспитатели – 31 балл. Сравните свои данные с приведенными примерами и сделайте вывод о своей толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов). Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень толерантности по данному аспекту отношений.

2. Диагностика способности к эмпатии

Прочитайте приведенные ниже утверждения и, ориентируясь на ваше отношение к ситуации, выразите свое согласие (+) или несогласие (–) с каждым из них.

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.

8. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По-моему, одинокие люди чаще бывают недоброжелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов

Сопоставьте свои ответы с *ключом* и подсчитайте количество совпадений.

Ответ:

Согласен (+) 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31

Не согласен (-) 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 32, 33.

Интерпретация

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) проанализируйте, сравнив свой результат с показателями, представленными в таблице.

Пол	**Уровень эмпатических тенденций**			
	высокий	средний	низкий	очень низкий
Юноши	33–26	25–17	16–8	7–0
Девушки	33–30	29–23	22–17	16–0

3. В помощь саморазвитию и самосовершенствованию: выполните упражнения

Упражнение 1. Спорные утверждения

Прочитайте утверждения. Отметьте знаком «+», если вы согласны с утверждением, а если не согласны, то знаком «-».

- Каждый человек – эгоист.
- Педагог всегда прав.
- Деньги – залог успеха.
- Я всегда говорю правду.
- Женщина вправе поступиться семьей ради карьеры.
- Учитель не имеет права на ошибку.
- Учитель должен знать ответ на любой вопрос учеников.
- Учитель должен одинаково любить всех учеников
- Человек всегда должен добиваться своих целей
- Все родители стремятся помочь своему ребенку и учителю.
- Педагогика творчества, гуманизма и свободы - единственно верная
- Установление неформальных отношений с детьми сразу расположит их к учителю и решит проблемы с дисциплиной
- Педагог может ошибаться
- Современные дети не хотят учиться

Подумайте, почему эти утверждения спорные? Проанализируйте положительные и отрицательные ответы. Как разнообразны могут быть мнения людей! И каждый человек имеет право на свою точку зрения.

Упражнение 2. Детство и взрослость: пропасть или….

Наши детские впечатления влияют на нас и наше поведение во взрослой жизни. Поэтому взрослые в ответе за чувственный опыт своих детей, который также будет определяющим в их будущей взрослой жизни. Вспомните ситуации из своего детства:

– когда вы переживали чувства собственной значимости, счастья, радости, надежности и т.п., возникшего после контакта с взрослым;

– когда вы пережили чувство несправедливости, обиды и т.п., причиненной вам конкретными взрослыми.

Какие чувства вы при этом испытывали? Задумайтесь, какие переживания были для вас наиболее яркими? Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Вспомните, были ли в вашей жизни ситуации, когда воспоминания детства помогали или мешали общению с другими людьми. Есть ли разница в восприятии этого события вами – ребенком и вами – взрослым.

Упражнение 3. Чем мы похожи?

В вашим круге общения есть люди, которые могут быть вам симпатичны и несимпатичны. Проанализируйте, что вас привлекает в них и что отталкивает, с кем комфортно и с кем вы конфликтуете. Может быть, это зависит от того, насколько вы похожи или, наоборот, различны. Заполните таблицу

Партнер (ы) по общению	**Что у нас общего**	**В чем различия**	**Отношение к этим различиям**	**Практические выводы**

Подумайте, насколько вы толерантны в общении и как ваша толерантность проявляется в поведении и взаимодействии с другими. А, может, это и есть причина неблагополучия в отношениях с другими людьми?

Упражнение 5. Я – учитель

Составьте сводную таблицу своих профессионально значимых личностных качеств, распределив их по степени сформированности. Подумайте о методах их развития.

Качества сформированы	Качества скорее сформированы, чем нет	Качества не сформированы	Методы саморазвития и коррекции

Упражнение 4. Пословицы

К пословицам разных народов подберите русский аналог:

Иностранная пословица	**Русский аналог**
1. Где нянек много, там дитя безного. (белорусская)	
2. Два арбуза не удержишь. (грузинская)	
3.В чей обоз сел, те песни и пой. (казахская)	
4. Неторопливый осел раньше достигает цели, чем резвый жеребенок. (узбекская)	
5. Тот не заблудится, кто спрашивает. (эстонская)	
6. Разлука – смерть любви (французская)	
7. На море много черного, но не все это тюлени (финская).	
8. Как постелешь, так и поспишь (гагаузская).	
9. Кто с вором живет, научится воровать	

(армянская).	
10. И короли ошибаются (вьетнамская).	
11. Любое начало тяжело (немецкая).	
12. Две головы – все-таки две головы (эстонская).	
13. Спешащий таракан в суп попадет (удмуртская).	
14. Жена и муж – словно палочки для еды: всегда парой (вьетнамская).	
15. Нечего ругать кошку, когда сыр съеден (французская).	
16. Полученный уксус лучше обещанной халвы (персидская).	
17. Когда свиньи полетят (английская).	
18.Осталось дело до завтра – считай, что застряло (армянская).	

Проверьте себя. Правильные ответы: 1. У семи нянек дитя без глаза. 2. За двумя зайцами погонишься- ни одного не поймаешь. 3. В чужой монастырь со своим уставом не лезь. 4. Тише едешь – дальше будешь. 5. Язык до Киева доведет. 6. С глаз долой – из сердца вон. 7. Не все то золото, что блестит. 8. Как аукнется, так и откликнется. 9. С кем поведёшься, от того и наберёшься. 10. На всякого мудреца довольно простоты. 11. Первый блин комом. 12. Одна голова хорошо, а две лучше. 13. Поспешишь – людей насмешишь. 14. Муж и жена – одна сатана. 15. После драки кулаками не машут. 16. Лучше синица в руках, чем журавль в небе. 17. Когда рак на горе свистнет. 18. Не откладывай на завтра, что можно сделать сегодня.

Что вы заметили в данной игре с пословицами? Согласны ли вы с утверждением Д. Лихачева «Национальные черты нельзя преувеличивать, делать их исключительными. Национальные особенности сближают людей, заинтересовывают людей других национальностей, а не изымают людей из национального окружения других народов, не замыкают народы в себе», с утверждением Герберта Джорджа Уэллса «Наша истинная национальность – это человечество»?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

К теме 4.4.2

1. Диагностика уровня общительности (В.Ф. Ряховский)

Ответьте на вопросы теста, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов:

«да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

Суммируйте полученные результаты и определите уровень общительности.

Интерпретация

30-31 баллов. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как больше всего страдаете от этого вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 баллов. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9-13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете заставить себя не отступать.

4-8 баллов. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

2. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей (КОС)

Диагностика коммуникативных способностей

Внимательно прочитайте вопросы. Если ваш ответ на вопрос положителен, то поставьте знак «+», если отрицательный – то «–».

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих друзей к принятию ими вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших друзей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем общаться с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими друзьями различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включиться в новую для вас компанию?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнять сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиваться того, чтобы ваши друзья действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с друзьями из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с друзьями?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
30. Принимали ли вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих друзей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным человеком, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов

При обработке результатов воспользуйтесь «ключом»:

Поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы № 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 и за каждый ответ «нет» на вопросы № 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Коэффициент коммуникативности (Кк) определяют по формуле:

Кк = т/20

где т – количество совпавших с *ключом* ответов.

Интерпретация

Если Кк соответствует:

0,10-0,45 – у вас низкий уровень коммуникативных способностей;

0,46-0,55 – уровень ниже среднего;

0,56-0,65 – средний уровень;

0,66-0,75 – высокий уровень;

0,76-1,00 – очень высокий уровень.

Диагностика организаторских способностей

Для оценки организаторских способностей воспользуйтесь следующим «**ключом**»: поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы № 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 и за каждый ответ «нет» на вопросы № 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40. Коэффициент организаторских способностей (Ко) определяют по формуле:

Ко = т/20,

где т – количество ответов, совпавших с «ключом».

Интерпретация

Если Ко соответствует:

0,20-0,55 – у вас низкий уровень организаторских способностей;

0,56-0,65 – уровень ниже среднего;

0,66-0,70 – средний уровень;

0,71-0,80 – высокий уровень;

0,81-1,00 – очень высокий уровень.

3. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или раздражение при беседе с любым человеком (преподавателем, однокурсником или просто случайным собеседником).

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться: у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.

3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушают ли меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них иное содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним делом: играет сигаретой, протирает стекла очков и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-то важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы несогласны?»

Обработка результатов

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

Интерпретация

70–100 % – вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40–70 % – вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, вам еще недостает некоторых качеств хорошего собеседника. Избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10–40 % – вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспосабливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

0–10 % – вы отличный собеседник. Вы умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

4. Оценка конструктивного поведения в конфликте

Инструкция: проанализируйте свои действия по пяти позициям конструктивного поведения в конфликтах, которые происходили с вашим участием, и оцените их по пятибалльной шкале.

№	Позиция	Оценка	Позиция
1	*«Открытость» ума* Вы настроены на понимание доводов и аргументов оппонента	5 4 3 2 1	Вы никогда не стремитесь понять своего оппонента
2	*Взаимоотношения* Позитивное отношение к оппоненту	5 4 3 2 1	Негативное отношение к оппоненту
3	*Рациональное мышление.* Вы контролируете свои эмоции	5 4 3 2 1	Вы отдаетесь стихиям и эмоциям

4	*Сотрудничество* Вы не делаете ставку на односторонний выигрыш, ориентируетесь на равенство и сотрудничество	5 4 3 2 1	Вы стремитесь к одностороннему выигрышу
5	*Терпимость* Вы признаете право людей быть такими, какие они есть	5 4 3 2 1	Вы нетерпимы к оппоненту. Вас раздражают его позиция или точка зрения

Интерпретация

Отклонение влево от показателя 3 по среднему арифметическому по всем показателям свидетельствует о том, что Вы обладаете достаточными признаками конструктивного поведения в конфликте.

Отклонение вправо от выбранного показателя свидетельствует о том, что Вы обладаете достаточными признаками деструктивного поведения в конфликте.

5. В помощь саморазвитию и самосовершенствованию: выполните упражнения

Упражнение 1.

Теперь, когда мы научились
Летать по воздуху, как птицы,
Плавать под водой, как рыбы,
Нам не хватает только одного:
Научиться жить на земле, как люди.

Б. Шоу

Как вы относитесь к мысли Бернарда Шоу? Что для вас значит «жить на земле, как люди»? Имеет ли это отношение к межличностной коммуникации?

Упражнение 2. Я не последняя буква алфавита

В коммуникации люди пользуются двумя типами сообщений: Я-сообщениями и Ты-сообщениями. Я-сообщение – это техника ненасильственного общения, при которой используются фразы, начинающиеся с местоимений

«я», «мне», «меня». Человек сообщает о том, как поведение или слова другого влияет на него, на то, что происходит с ним. Ты-сообщения начинаются с местоимений «ты», «тебе», «тебя». Например, вместо: «Ты меня обижаешь», человек скажет: «Я чувствую себя обиженным». Первая фраза звучит скорее, как обвинение, тогда как вторая фраза – это только лишь самораскрытие, обозначение своих собственных чувств. Попробуйте определить, к какому типу относятся следующие выражения:

Варианты сообщений	**Тип сообщения**
Сколько можно опаздывать? Я уже полчаса тебя жду.	
Не кричи на меня! Ты делаешь мне больно!	
Мама, я чувствую обиду за то, что ты, как мне кажется, уделяла мне мало внимание	
Мне так приятно, когда ты даришь мне цветы.	
Я так рада, что ты помыл посуду.	
Ты расстроил меня.	

Преобразуйте Ты-сообщения в Я-сообщения

Варианты Ты-сообщений	**Я-сообщения**
Ты опять опоздал на урок. Отвлекаешь весь класс	
А у тебя по контрольной снова двойка!	
Ты меня не понимаешь.	
Сколько раз напоминала, а ты опять забыл	
Ты безответственно относишься к моим поручениям	
Я тебя предупреждала, а ты не хотел слушать	

Упражнение 3. Дневник общения

Конфликты в общении нередко приводят к разрушению деловых и личных отношений с окружающими нас людьми. Конфликты вызывают стресс и негативные переживания. Заведите Дневник, который позволит вам проанализировать и оценить ваше поведение в конфликтной ситуации, сделать выводы и наметить пути самокоррекции неправильных реакций в общении.

Дата	Партнер (ы) по общению	Кон-фликт-ная ситуация	Правиль-ное поведение	Непра-вильное поведение	Выводы и практические шаги (самокоррекция)

Упражнение 4. Эвфемизмы

В процессе общения важно находить верные слова. Подберите соответствующие слова, которые вместо отрицательных чувств будут вызывать у партнеров по общению положительные эмоции и желание выполнить вашу просьбу

Вместо:

Вам следует

Вы должны

Вы сделаете

Я сказала

Нужно выполнить срочно

Упражнение 5. Расскажи стихотворение

Дикция, интонационная выразительность – признаки речевой культуры учителя. Расскажите какой-нибудь знакомый простенький стишок:

– шепотом,

– с максимальной громкостью

– с пулеметной скоростью,

– со скоростью улитки,

– как робот,

– как иностранец,

– как будто вы страшно замерзли,

– как будто у вас во рту горячая картошка,

– как маленькая девочка.

Упражнение 6. Как вдохновить на достижения?

Ваш близкий человек (подруга, сестра, брат) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить человека, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Упражнение 7. Успешный коммуникатор

Нарисуйте «психологический» портрет человека с высоким уровнем коммуникативной культуры? Какими качествами он обладает? Как ведёт себя в общении? Какие у него хобби и увлечения? Образование? Карьера? Возможно, среди вашего окружения есть подобный пример. Проанализируйте свое общение с ним. Чему бы вы хотели научиться у него?

По такому же принципу составьте модель человека с низкой коммуникативной культурой. Есть ли такой человек среди ваших знакомых?

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

К теме 4.4.3

1. Оценка нервно-психической устойчивости (НПУ) педагога

Методика предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 мин ответить на 84 вопроса «да» или «нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей – это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.

45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя устало.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы; переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в полицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка результатов:
Ключ

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
Нет (–)	Да (+)	Нет (–)
1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «*ключом*».

Интерпретация

Баллы	**Заключение и рекомендации**
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога

14–28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ

Методика определения группы НПУ:

Оценка по 10-балльной шкале	**Сумма ответов по шкале НПУ**	**НПУ (группа)**	**Прогноз**
10	5 и менее	Высокая	Благоприятный
9	6	«	«
8	7–8	Хорошая	«
7	9–10	«	«
6	11–13	«	«
5	14–17	Удовлетворительная	«
4	18–22	«	«
3	23–28		«
2	29–32	Неудовлетворительная	Неблагоприятный
1	33 и более	«	«

2. Оценка чувства юмора

(модифицированный тест «ЧЮ»)

Ответьте на вопросы теста и обработайте результаты.

1. Любите ли вы фантазировать, представлять себя в разных ситуациях?
2. Легко ли вызвать у вас гнев?
3. Зависит ли ваше настроение от удачного/неудачного учебного занятия?
4. Смеётесь ли вы на занятиях, если вам действительно смешно?
5. Могут ли вам испортить настроение «глупые» вопросы окружающих?
6. Вы любите комплименты, они вас радуют, поднимают настроение?
7. Любите ли вы общаться с учащимися вне деловой обстановки?
8. Часто ли вы хандрите?

9. Упрекаете ли вы окружающих людей за неудачную шутку?
10. Можете ли вы сказать, что должны получать большую стипендию, чем ваши товарищи из группы?
11. Можно ли сказать, что вы любите рисковать, экспериментировать?
12. Можете ли вы на резкость ответить язвительным или насмешливым замечанием?
13. Считают ли вас друзья душевным человеком, с которым легко и просто входить в контакт?
14. Осуждаете ли вы экстрасенсов, парапсихологов, астрологов, колдунов?
15. Возьмётесь ли вы за организацию игры «Клуб весёлых и находчивых»? Будете ли вы участвовать в ней?
16. Переживаете ли вы, когда ваши однокурсники соревнуются в игре КВН?
17. Любите ли вы слушать весёлые истории, анекдоты?
18. Расстраивает ли вас беспорядок в общественных местах?
19. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
20. Вызывает ли у вас досаду мнение других об отсутствии у вас чувства юмора?

Обработка результатов.

Подсчитайте количество ответов, совпадающих с ключом.

Ключ:

ответы «да» в вопросах: 1, 4, 7, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 17, 20;
ответы «нет» в вопросах: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 14, 18, 19.
Суммируйте полученные данные.

Интерпретация

17-20. Вы наделены чувством юмора, которое у вас устойчиво и постоянно.

10-16. Вы несёте людям радость. Вас любят за энергию и энтузиазм, которыми вы заражаете окружающих.

6-9. Нельзя считать, что чувство юмора вам не присуще, хотя это и не отличительная черта вашего характера. Нередко вы относитесь с полной серьёзностью к тому, что надо бы воспринимать именно с ЧЮ.

0-5. Улыбка на вашем лице – редкий гость. Вы слишком серьёзно воспринимаете всё, даже весёлый розыгрыш. Ваша серьёзность и неулыбчивость могут даже удручать окружающих вас людей.

3. В помощь саморазвитию и самосовершенствованию: выполните упражнения

Упражнение 1. Разобрать по косточкам

Попробуйте мысленно перенести себя в ситуацию, в которой вы испытывали гнев (сильную тревогу, стыд, вину) и задайте себе вопросы:

1) Почему я испытываю гнев (другую эмоцию)?
2) Как эта эмоция проявляется внешне (мимика, жесты, речь)?
3) Сопровождается ли эта эмоция болезненным состоянием?
4) Какие органы при этом страдают? Известно, что сильный гнев вызывает расстройства сердечно-сосудистой системы, тревога, страх – нарушения работы желудочно-кишечного тракта и т.д.
5) Как часто я злюсь?
6) Чем гнев мне помогает?
7) Как и где гнев мешает?
8) Можно ли было избежать негативной эмоции? В чем моя вина и ответственность?

Упражнение 2. Кино

Просмотрите мысленным взором цветной широкоформатный фильм о том, что происходило с вами сегодня. Важно соблюдать два условия: все события происходят в обратном порядке, и в главной роли – вы. Проанализируйте положительные и отрицательные события. Какие эмоции они вызвали? Найдите десять поводов для радости, порадуйтесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент.

Упражнение 3. Понять эмоции

Нередко люди испытывают отрицательные эмоции в межличностном общении. Составьте список трех знакомых вам людей, с которыми у вас произошли конфликты и сложились плохие отношения. Их поведение вы не одобряете. Попробуйте понять мотивы их поступков. Какие эмоции они испытывали?

Партнер(ы) по общению	Неправильное поведение (конкретные поступки)	Предполагаемые мотивы	Предполагаемые чувства и эмоции
1			
2			
3			

Стали ли вы лучше понимать мотивы и чувства этих людей? Какие чувства у вас теперь вызывают эти люди?

Упражнение 4. Дневник эмоций

Дневник эмоций позволит вам пополнить эмоциональный словарь новыми описаниями эмоций: отделить тревогу от раздражения, усталость — от апатии. Лучше всего это делать ежедневно, записывать эмоции во время и после событий — встреч, разговоров, различных мероприятий и новых знакомств. Так вы, во-первых, увидите, какие события дня и каким образом на вас влияют (положительно или отрицательно), во-вторых, разберетесь в клубке противоречивых чувств, которые у вас вызывают разные ситуации и люди.

Если выяснится, что негативные эмоции доминируют в вашей жизни, необходимо подумать, как найти им выход. Когда вы научитесь называть и определять свои эмоции, будет гораздо проще определять чужие — по вербальным и невербальным сигналам.

Дата	Партнер(ы) по общению	Конкретная ситуация общения	Мои эмоции	Выводы и практические шаги

Упражнение 5. Перестановка ролей

Эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вспомните своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживайтесь в эти роли. Ответьте на вопросы:

1. Как вас зовут?
2. Каков ваш возраст?

3. Что вы больше всего любите?
4. Что вас больше всего печалит?
5. Что вас приводит в восторг?
6. Чего вы боитесь?
7. На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. После самостоятельного ответа на эти спросите у человека, в роль которого вы вживались, правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись?

Упражнение 6. Калоши счастья

Человек на протяжении своей жизни нередко попадает в сложные и конфликтные ситуации. Очень важно уметь смотреть на неприятность с двух сторон, делать выводы и принимать правильные решения. Выполните задание: найти положительное в ситуациях.

Ситуации	Положительное
Вас отчитал преподаватель за плохо выполненную работу	
Вас справедливо отругали родители за невыполненное обещание. Вам стыдно	
Вы внезапно заболели	
Вы потеряли кошелек	
Вы получили плохую отметку на экзамене	
Из-за плохой погоды поездку за город на пикник пришлось отложить	
По дороге в университет сломался каблук	

Трудно ли было найти положительные стороны в этих ситуациях? Что вы поняли для себя?

Упражнение 7. Эмоциональная культура

Нарисуйте «психологический» портрет человека с высоким уровнем эмоциональной культуры? Какими качествами он обладает? Как ведёт себя в общении? Какие у него хобби и увлечения? Образование? Карьера? Возможно, среди вашего окружения есть подобный пример. Проанализируйте свое общение с ним. Чему бы вы хотели научиться у него?

По такому же принципу составьте модель человека с низкой эмоциональной культурой. Есть ли такой человек среди ваших знакомых?

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

К теме 4.4.4

1. Самооценка личности

Прочитайте утверждения и оцените, насколько вы согласны с ними, выбрав один из пяти вариантов ответов:

Никогда	Редко	Иногда	Довольно часто	Очень часто
0	1	2	3	4

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу
3. Я беспокоюсь о будущем
4. Многие меня ненавидят
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние
7. Я боюсь выглядеть глупцом
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой
9. Я боюсь выступать перед незнакомыми людьми
10. Я часто допускаю ошибки
11. Жаль, что я не умею говорить так, как следует разговаривать с людьми
12. Жаль, что мне не хватает уверенности в себе
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими
14. Я слишком скромен
15. Моя жизнь бесполезна
16. Многие неправильного мнения обо мне
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями
18. Люди ждут от меня очень многого
19. Люди не очень интересуются моими достижениями
20. Я слегка смущаюсь
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня
22. Я не чувствую себя в безопасности
23. Я часто волнуюсь и понапрасну

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди
25. Я чувствую себя скованным
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне
30. Жаль, что я не так общителен
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте
32. Я думаю о том, чего ждут от меня другие

Обработка результатов.

Суммируйте полученные баллы по всем 32 суждениям и определите уровень самооценки.

Интерпретация

0-43 баллов говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», спокойно реагирует на замечания других и редко сомневается в правильности своих действий.

43-86 баллов свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подстроиться под мнение других.

86-128 баллов указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

2. Оценка психологических характеристик самоактуализирующейся личности

Оценочная шкала

Оценка в «5» баллов означает, что свойство, способность, умение проявляется постоянно, «4» – проявляется часто, «3» –проявляется иногда, «2» – проявляется в единичных случаях, «1» – отсутствует.

№ п\п	Характеристики	Оценка
1	Активное восприятие действительности и способность хорошо ориентироваться в ней	
2	Принятие себя и других людей такими, какие они есть	
3	Непосредственность в поступках и спонтанность в выражении своих мыслей и чувств	
4	Сосредоточенность внимания на том, что происходит вовне, в противовес ориентации только на внутренний мир, сосредоточенности сознания на собственных чувствах и переживаниях	
5	Обладание чувством юмора	
6	Развитые творческие способности	
7	Неприятие условностей, но без показного их игнорирования	
8	Озабоченность благополучием других людей, а не обеспечением только собственного счастья	
9	Способность к глубокому пониманию жизни	
10	Установление с окружающими людьми, хотя и не со всеми, вполне доброжелательных личных взаимоотношений	
11	Способность смотреть на жизнь открытыми глазами, оценивать ее беспристрастно, с объективной точки зрения	
12	Непосредственная включенность в жизнь с полным погружением в нее, так, как это обычно делают дети	
13	Предпочтение в жизни новых, непроторенных и небезопасных путей	
14	Умение полагаться на свой опыт, разум и чувства, а не на мнение других людей, традиции или условности, позиции авторитетов	
15	Открытое и честное поведение во всех ситуациях	
16	Готовность стать непопулярным, подвергнуться осуждению со стороны большинства окружающих людей за нетрадиционные взгляды	
17	Способность брать на себя ответственность, а не уходить от нее	
18	Приложение максимума усилий для достижения поставленных целей	
19	Умение замечать и, если в этом есть необходимость, преодолевать сопротивление других людей	

Проанализируйте полученные результаты и используйте в самообразовании и самосовершенствовании.

3. В помощь саморазвитию и самосовершенствованию: выполните упражнения

Упражнение 1. Моё имя

Напишите своё имя в столбик. К каждой букве подберите положительную характеристику. Например: меня зовут Ирина – интересная, интеллектуальная, игривая, искромётная.

Упражнение 2. Мое Я

Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция – в общем, все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свою натуру. Какие краски вы использовали? Что вам понравилось в вашем рисунке?

Упражнение 3. Мой девиз

Придумайте девиз, который помог бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, «Ошибки – это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

Упражнение 4. Я – дефектолог

У каждого в жизни случается ситуация, когда ему нужно устроиться на работу. Правильная характеристика себя и своего выбора должно произвести положительное впечатление на собеседовании. Представьте, что вы устраиваетесь в школу/детский сад дефектологом, на собеседовании вам задают вопрос: «Почему вы выбрали профессию дефектолога?» Как вы на него ответите?

Упражнение 5. Я хочу изменить в себе

Возьмите бумагу и ручку и разделите лист на четыре колонки

Черты характера, от которых я хочу избавиться	Как это сделать	Черты характера, которые я хочу приобрести	Как это сделать

Запишите черты (не менее 5-7), от которых вы хотите избавиться. Записывайте все, что приходит вам в голову, и не пытайтесь рассуждать, реально ли для вас избавиться от этого качества. Проанализируйте, как этого достичь. Затем обратитесь к третьей колонке, запишите все черты, которые вы хотите приобрести. В некоторых случаях они могут быть противоположны чертам, от которых вы хотите избавиться. Подумайте, как это сделать.

Упражнение 6. Работа над ошибками

Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте и определите, что привело к этому. Множество причин неудач, ошибок и просчетов являются внутренними, т.е. человек сам виноват в том, что потерпел фиаско. Какие ваши ошибки, конкретные действия стали причиной неуспеха? Подумайте, какие ваши личные особенности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании, чтобы впредь эта ситуация не повторилась? Поразмышляйте над методами, которые будете использовать в саморазвитии. Заполните следующую таблицу:

Внутренние причины (личностные качества, действия)	Методы саморазвития и самокоррекции
1	
2	
3	

Проанализируйте внешние причины вашей неудачи. Конечно, отрицательную роль могут сыграть и внешние факторы. Можно ли на них влиять?

Проанализируйте возможные внешние причины вашей неудачи и как можно было бы снизить вероятность их возникновения

Внешние причины непреодолимого действия	Внешние причины преодолимого действия	Какие действия могли бы их предупредить	Практические выводы
1			
2			
3			

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

К теме 4.4.5

1. Диагностика креативных способностей (Е.Е. Туник)
(Источник: http://psytests.org/cognitive/tunik.html)

Тест позволяет определить четыре особенности творческой личности: любознательность (Л); воображение (В); сложность (С) и склонность к риску (Р).

Прочитайте утверждения и оцените, насколько вы согласны с ними, выбрав один из четырех вариантов ответов:

В основном верно	Отчасти верно	Неверно	Не знаю

1. Если я не знаю правильного ответа, то я попытаюсь догадаться о нем.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.
4. Мне не нравится планировать дела заранее.
5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.
6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.
7. Если что-то не удается с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.
8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.
9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.
10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.
11. Мне нравится заниматься чем-то новым.
12. Я люблю заводить новых друзей.
13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случалось.
14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.
15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.
16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.

17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.
18. Я люблю то, что необычно.
19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.
20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.
21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.
22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.
23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.
24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.
25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.
26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.
27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.
28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.
29. Я не люблю выступать перед группой.
30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.
31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.
32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.
33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.
34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.
35. Я доверяю свои чувствам, предчувствиям.
36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.
37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.
38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.
39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.
40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.
41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.

42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.
43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.
44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.
45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.
46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.
47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.
48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.
49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.
50. У меня есть много интересных дел как на работе (учебном заведении), так и дома.

Обработка результатов

При обработке полученных результатов воспользуйтесь ключом

Ключ

Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла)

А) положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44;

Б) отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34;

В) все ответы на данные вопросы в форме «Отчасти верно» оцениваются в 1 балл;

Г) все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и вычитаются из общей суммы.

Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

А) положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49;

Б) Отрицательные ответы: 28;

В) все ответы «Отчасти верно» оцениваются в 1 балл, а ответы «не знаю» в -1 балл.

Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

А) положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50;

Б) отрицательные: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48;

В) все ответы в форме «Отчасти верно» оцениваются в 1 балл, а ответы «не знаю» в -1 балл.

Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла)

А) положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46;

Б) отрицательные: 14, 20, 39;

В) все ответы «Отчасти верно» оцениваются в 1 балл, а ответы «не знаю» в -1 балл.

Если все ответы совпадают с ключом, то сумма баллов может быть равна 100, если не отмечены пункты «не знаю». Чем выше сумма баллов, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями. Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка. Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая оценка) и слабые (низкая оценка) стороны человека.

Интерпретация

Любознательность. Субъект с выраженной любознательностью чаще всего спрашивает всех и обо всем, ему нравится изучать устройство механических вещей, он постоянно ищет новые пути (способы) мышления, любит изучать новые вещи и идеи, ищет разные возможности решения задач, изучает книги, игры, карты, картины и т.д., чтобы познать как можно больше.

Воображение. Субъект с развитым воображением: придумывает рассказы о местах, которые он никогда не видел; представляет, как другие будет решать проблему. Которую он решает сам; мечтает о различных местах и вещах; любит думать о явлениях, с которыми он не сталкивался; видит то, что изображено на картинах и рисунках необычно, не так. Как другие; часто испытывает удивление по поводу различных идей и событий.

Сложность. Субъект, ориентированный на познание сложных явлений: проявляет интерес к сложным вещам и идеям; любит ставить перед собой трудные задачи; любит изучать что-то без посторонней помощи; проявляет настойчивость, чтобы достичь своей цели; предлагает слишком сложные пути решения проблемы, чем это кажется необходимым; ему нравятся сложные задания.

Склонность к риску**.** Проявляется в том, что субъект: будет отстаивать свои идеи, не обращая внимания на реакцию других; ставит перед собой высоки цели, и будет пытаться их осуществить; допускает для себя возможность ошибок и

провалов; любит изучать новые вещи или идеи и не поддается чужому мнению; не слишком озабочен, когда одноклассники, учителя или родители выражают ему свое неодобрение; предпочитает иметь шанс рискнуть, чтобы узнать, что из этого получится.

2. Диагностика мотивации достижения успеха

Творчество нередко зависит от осознания необходимости деятельности. Ответьте «да» или «нет» на приведенные ниже утверждения, и вы поймете, насколько мотивация успеха влияет на ваши творческие устремления.

1. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу выполнить задания на все 100%.
2. Когда я работаю, это выглядит так, как будто я все ставлю на карту.
3. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
4. Когда у меня 2 дня подряд нет дела, я теряю покой.
5. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
6. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
7. Я более доброжелателен, чем другие.
8. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
9. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
10. Усердие – это не основная моя черта.
11. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
12. Порицание меня стимулирует сильнее, чем похвала.
13. Я знаю, что мои друзья считают меня дельным человеком.
14. Препятствия делают мои решения еще более твердыми.
15. У меня очень легко вызвать честолюбие.
16. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
17. Иногда я откладываю то, что должен был сделать немедленно.
18. Нужно полагаться только на самого себя.
19. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
20. Я менее честолюбив, чем многие другие.
21. В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро выйду на учебу.
22. Когда я расположен к работе, то делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
23. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

24. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
25. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
26. Когда мне приходится принимать решения, я стараюсь делать это как можно лучше.
27. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
28. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих товарищей.
29. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
30. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты.
31. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
32. Я завидую людям, которые не очень загружены работой.
33. Когда я уверен, что стою на верном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Обработка результатов

Поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы 1-4, 6-9, 12-15, 18, 19, 21-26, 28, 30, 33 и за каждый ответ «нет» на вопросы 5, 10, 11, 16, 17, 20, 27, 29, 31, 32.

Интерпретация

Больше 27 баллов. У вас сильная мотивация к успеху, вы упорны в достижении цели, готовы преодолеть любые препятствия.

От 15 до 27 баллов. У вас средняя мотивация к успеху, как и у большинства людей. Стремление к цели приходит к вам в форме приливов и отливов. Порой вам хочется все бросить, так как вы считаете, что цель, к который вы стремитесь, недостижима.

Меньше 15 баллов. Мотивация к успеху у вас слабая. Вы довольны собой и своим положением, на работе (учебе) не горите. Вы убеждены, что независимо от ваших усилий все пойдет своим чередом.

3. В помощь саморазвитию и самосовершенствованию: выполните упражнения

Упражнение 1. Мои ассоциации

В течение 5 минут подумайте и нарисуйте то, с чем вы ассоциируете творческую личность. Это может быть человек, объект живой или неживой приро-

ды. Какие краски вы использовали? Какие эмоции вы испытали? Как вы оцениваете уровень вашей креативности? В самооценке исходите из критериев креативности: создание нового с использованием того, что уже есть, при этом отказ от стереотипности мышления, гибкость и оригинальность ума, умение замечать необычные детали, неопределенности и противоречия, быстрая переключаемость с одной идеи на другую, готовность работать в нестандартных условиях, склонность к ассоциациям, умение видеть в сложном простое и, наоборот, способность почувствовать правильное направление мысли интуитивно, способность разрабатывать свои идеи в деталях, умение генерировать большое количество разнообразных идей.

Упражнение 2. Творческий учитель

Нарисуйте «психологический» портрет творческого учителя. Возможно, это был ваш учитель в школе, преподаватель колледже. Какими качествами он обладает? Как ведёт себя в общении? Вспомните, чем были интересны его уроки? Чему бы вы хотели научиться у него?

Упражнение 3. Сочиняем стихи

Придумайте окончание четверостишья:

Утром настроение плохое,
Глаз накрасить не могу никак…

Весной везде повсюду лужи,
В ручьях кораблики плывут…

Я решила похудеть,
Села на диету…

Всех решила удивить
И французский суп сварить…

Родители, часто сердясь и бранясь,
С ребенком теряют душевную связь…

Упражнение 4. Фантастические гипотезы «Если бы… »

Закончите предложения:

– Если бы у вас было дерево, на котором растут деньги, то…

– Если бы вы поймали золотую рыбку, то …

– Если бы все люди стали бессмертными, то…

– Если бы я могла летать…

– Если бы люди сразу (в ту же минуту) получали за свои дела…

– Если бы пропало слово “если”

Упражнение 4. На букву

Попробуйте в течение минуты назвать как можно больше вещей, которые сейчас находятся в комнате вместе в вами и начинаются на букв: «С», «П» «В»? Посчитайте, сколько у вас получилось. Если постараться, то можно назвать более 50 вещей, а можно и более 100.

Упражнение 5. Додумай

Это упражнение рекомендуется для тренировки наблюдательности и фантазии. Во время поездки в общественном транспорте (или в любой очереди в банке, магазине) попытайтесь придумать имя, биографию или другие детали для незнакомых людей, которые находятся с вами, основываясь лишь на их внешнем виде. Обращайте внимание даже на самые незначительные мелочи и старайтесь придумать обоснование каждой детали внешнего вида наблюдаемого человека.

Упражнение 6. Оригинальное название

Придумайте привычному предмету новое оригинальное название. Можно несколько.

Например, апельсин – цитрусин, форточка – окнушка и т. д. Слова: *ванна, телефон, карандаш, педагог, книга, кровать, ведро, дверь, калькулятор, календарь, ребенок, школа*

Упражнение 7. Что здесь общего?

Прочитайте слова, обозначающие максимально отличные друг от друга предметы. Что в них общего?

- лампочка и ботинок;
- карандаш и яблоко;
- облако и стакан.

Упражнение 8. Какой, какая, какое

Найдите как можно больше определений для общеупотребительных слов. Например: «книга» – красивая книга, новая книга и т.д.

Слова: *школа, воспитатель, платье, стол, студент, ложка.*

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

К теме 4.4.6

1. Изучение отношения к психологическому знанию
(модификация методики С.В. Пазухиной)

Оценочная шкала

Оценка «5» означает, что отношение (качество, свойство и т. п.) проявляется всегда; «2» – проявляется часто; «3» – иногда; «4» – редко; «5» – не проявляется.

Параметры оценки (+)	Шкала оценок					Параметры оценки (–)
	5	4	3	2	1	
1.Ярко выраженная заинтересованность в изучении психологии						1.Отсутствие интереса к научным психологическим знаниям
2.Личностно-смысловое отношение к отбору теоретического материала по психологии для подготовки докладов и сообщений						2.Формальное отношение к отбору теоретического материала для подготовки докладов и сообщений
3.Преобладание внутренних мотивов при изучении психологии: интерес к содержанию и результатам деятельности						3.Ориентация на внешние мотивы в усвоении психологии, прежде всего оценки
4.Активность, инициативность, радостное настроение на занятиях						4.Тревожное состояние, сниженное настроение, пассивная позиция на занятиях по психологии
5.Стремление быть в курсе новых идей в области психологического знания						5.Отсутствие такого стремления
6.Стремление к активному взаимодействию с преподавателем и студентами на занятиях по психологии						6.Избегание контактов с преподавателем и студентами группы, связанных с совместным изучением психологии

7.Стремление к самостоятельному знакомству и личностному осмыслению новых психологических идей, положений, инновационных моделей обучения и воспитания						7.Стремление копировать, подражать, отсутствие личностного осмысления новой информации по психологии
8.Высокая академическая успеваемость по психологии						8.Низкая успеваемость по психологии
9.Интерес к дополнительной информации по психологии (чтение дополнительной литературы и т. д.)						9. Отсутствие интереса к дополнительной информации из области научной психологии
10.Стремление использовать научные психологические знания в целях личностного и профессионального самосовершенствования						10.Отсутствие стремления использовать психологические знания в целях личностного и профессионального самосовершенствования
11.Стремление к самостоятельному поиску психологических знаний						11.Несамостоятельность, следование указаниям преподавателя при поиске новой информации
12.Успешность в применении психологических знаний на педагогической практике: – в диагностике развития детей; – в обучении (на уроках); – в воспитательной работе – на коррекционных занятиях; – в общении с детьми; – в общении с родителями – в процессе самоанализа педагогической деятельности						12.Отсутствие успешности в применении психологических знаний на педагогической практике: – в диагностике развития детей; – в обучении (на уроках); – в воспитательной работе – на коррекционных занятиях; – в общении с детьми; – в общении с родителями – в процессе самоанализа педагогической деятельности

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: диагностика, тренинги, упражнения ФГОС. М.: Учитель, 2021.
2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2003
3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М.: Эксмо, 2002.
4. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. СПб.: Речь, 2004.
5. Ежова Н.Н. Научись общаться! Коммуникативный тренинг. Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
6. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2000
7. Иржанова Л.С. Победи стресс: тренинги и позитивное мышление. Ростов н/Д.: Феникс, 2005
8. Каменюкин А., Ковпак Д. Антистресс-тренинг. СПб.: Питер, 2004.
9. Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Эксмо, 2005.
10. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: Ось-89, 2006.
11. Козлова Г.Н., Дмитриченко Г.Ю. Вы блестящий учитель, у вас прекрасные ученики!: метод. пособие. М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2007
12. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. М.: Генезис, 2004.
13. Микалко М. Тренинг интеллекта. СПб.: Питер, 2001.
14. Морева Н.А. Основы педагогического мастерства: практикум: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2006
15. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. Учебное пособие. М.: Просвещение, 2003.
16. Пазухина С.В. Педагогическая успешность: диагностика и развитие профессионального сознания учителя: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2007
17. Панфилова А.П. Психология общения: учебник. М.: Академия, 2014
18. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. Екатеринбург: ПГППУ, 2016.
19. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом. М.: ВЛАДОС, 1998
20. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт психотерапии, 2005
21. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2006

Е.Л. Куцеева

ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебное пособие

Компьютерная верстка А.М. Литвинов

Дата подписания к публикации: 02.11. 2022
194 стр.
Формат 60х90/8
Усл. печ. л. 22,4

Вышел в свет 11.11. 2022