

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт дополнительного образования

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель экспертного совета  
по дополнительному образованию  
ГАОУ ВО МГПУ

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_ /  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор  
ГАОУ ВО МГПУ

\_\_\_\_\_/ Е.Н. Геворкян  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышения квалификации)**

**«Психологический подход к повышению профессиональной и личной  
эффективности педагога»**

**(72 ч.)**

Авторы курса:

Коган Б.М., д-р биол. наук, профессор  
Свиштунова Е.В., канд. психол. наук,  
доцент

**Москва, 2016**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель реализации программы:

Совершенствование профессиональных компетенций у педагогов в области формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

### 1.2. Основные задачи:

- Овладение слушателями знаниями в объеме, необходимом и достаточном для оптимизации профессиональной деятельности.
- Развитие компетенций педагогов, позволяющих решать задачи и проблемы, возникающие в системе образования.
- Овладение социально-психолого-педагогическими технологиями повышения личной и профессиональной эффективности.

### Совершенствуемые компетенции

Код компетенции Магистратура	Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
ОПК-4	умеет организовывать междисциплинарное взаимодействие специалистов для решения психолого-педагогической деятельности с целью и межведомственное задач в области формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организации, осуществляющей образовательную деятельность
ПК-11	способен выстраивать систему дополнительного образования в той или иной конкретной организации как благоприятную среду для развития личности, способностей, интересов и склонностей каждого обучающегося
ПК-23	готов использовать современные инновационные методы и технологии в проектировании образовательной деятельности
ПК-26	способен разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде
ПК-29	способен совместно с психологом разрабатывать и оказывать помощь в реализации индивидуальных стратегий педагогического воздействия на обучающихся, испытывающих трудности в обучении, взаимодействии со сверстниками и взрослыми
ПК-45	готов осуществлять эффективное профессиональное взаимодействие,

способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения
---

### Планируемые результаты обучения

№	Знать	Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
		Магистратура Код компетенции
1.	алгоритм управления собственными внутренними ресурсами, мировые практики эффективной организации педагогической работы, линии поведения личностей в организации для использования в урегулировании конфликтов	ОПК-4
2.	содержание работы межведомственных организаций для информирования субъектов образовательного процесса о способах получения отраслевой психолого-педагогической и медико-социальной помощи	ОПК-4
3.	приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития	ПК-29
4.	закономерности развития различных категорий обучающихся с особыми образовательными потребностями	ПК-26
5.	способы организации эффективных учебных взаимодействий обучающихся и их общения в образовательных учреждениях	ПК-11
	Уметь	Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
		Магистратура Код компетенции
1.	организовывать профессиональную деятельность с учетом своей социальной, психологической и культуральной среды	ПК-11
2.	налаживать конструктивный диалог с участниками образовательного процесса, признавать свои ошибки и принимать чужую точку зрения, анализировать и оптимизировать педагогическую работу	ПК-45
3.	проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и среде сверстников	ПК-29
4.	разрабатывать совместно с другими участниками образовательного процесса траектории обучения учащихся с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей	ПК-26

	<b>Владеть</b>	Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
		Магистратура Код компетенции
1.	современными инструментами формирования навыков личной и профессиональной эффективности, процедурами определения типологических особенностей личности и форм поведения, методами повышения эффективности работы коллектива	ПК-23
2.	приемами работы с участниками образовательного процесса с целью организации эффективных учебных взаимодействий в образовательных учреждениях и в семье	ПК-45
3.	навыками разработки психологических рекомендаций по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся	ПК-11
4.	умением оценивать эффективность коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями	ПК-26

Планируемые результаты обучения по дополнительной профессиональной программе соответствуют выполняемым трудовым действиям:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
<b>Код А</b> Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Общепедагогическая функция. Обучение	<b>А/01.6</b>	Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. Участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды. Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями (ИКТ). Формирование ИКТ-компетентностей

			(общепользовательской, общепедагогической, предметно-педагогической).
	Воспитательная деятельность	<b>А/02.6</b>	Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности. Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. Использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка
	Развивающая деятельность	<b>А/03.6</b>	Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся. Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу.

### 1.3. Категория слушателей:

Код по ОКЗ	Наименование
2320	Преподаватели в средней школе

### 1.4. Форма обучения: очно-заочная.

### 1.5. Режим занятий, срок освоения программы:

- 4 часа в день (очное обучение), 1 раз в неделю (9неделя);
- 36 часов (заочная форма обучения с использованием информационных технологий).

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:			Формы контроля
			Лекции	Практ. занятия	СРС	
1.	<b>Раздел 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Контрольные задания
1.1	Стресс-менеджмент в педагогической практике	8	2	2	4	Проведение тренинга
1.2	Тайм-менеджмент для педагога	8	2	2	4	Проведение тренинга
1.3	Приемы конструктивного выхода из конфликтных ситуаций и способы предотвращения конфликтов.	8	2	2	4	Написание реферата
2.	<b>Раздел 2. ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Контрольные задания
2.1	Предотвращение эмоционального выгорания педагогов.	8	2	2	4	Выполнение теста
2.2	Развитие рефлексивного мышления педагога	8	2	2	4	Написание реферата
2.3	Самоактуализация как фактор личностного развития педагога	8	2	2	4	Написание реферата
	<b>Раздел 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Контрольные задания
3.1	Наследственные и средовые факторы, влияющие на успешность ребенка в учебной деятельности	8	2	2	4	Проведение тестирования
3.2	Приемы и методы работы с гиперактивными, агрессивными и тревожными школьниками	8	2	2	4	Проведение анкетирования
3.3	Психолого-педагогические приемы и технологии эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса	8	2	2	4	Проведение деловой игры
	<b>Итоговая аттестация</b>					<b>Защита проекта</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	

### 2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
<b>Раздел 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ</b>		

Тема 1.1. <b>Стресс-менеджмент в педагогической практике</b>	Лекция (2 ч)	Понятие стресса. Причины и стадии развития стресса, различные тактики поведения человека в сложных ситуациях. Типы эмоциональных реакций, которые возникают при столкновении с профессиональными или личными проблемами.
	Практическое занятие-тренинг (2 ч)	<i>Цели тренинга:</i> использовать собственные ресурсы, чтобы снимать напряжение, не прибегая к «крайним мерам», освоение упражнений и восстановительных техник. <i>В программе:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовые принципы психологической саморегуляции</li> <li>2. Техники самовоздействия</li> <li>3. Достижения внутреннего покоя</li> <li>4. Снятие усталости и повышение работоспособности</li> <li>5. Избавление от неприятных переживаний и воспоминаний</li> <li>6. Обращение к личной истории</li> <li>7. Техники индивидуальных изменений</li> </ol> <i>В результате тренинга:</i> Повышение профессиональной эффективности за счет использования техник, позволяющих не допускать стрессовых ситуаций или уметь их нейтрализовать.
	Самостоятельная работа (4 ч)	Дать характеристику специальным приемам, помогающим нейтрализовать различные стрессогенные факторы в наиболее напряженные периоды педагогического цикла (экзамен, контрольная работа, проверка и т.п.) Результаты оформить в виде таблицы.
Тема 1.2. <b>Тайм-менеджмент для педагога</b>	Лекция (2 ч)	Психофизиологические и личностные качества человека, которые влияют на те или иные особенности его поведения, навыки организации деятельности, образ жизни в целом. Ознакомление с приемами наиболее эффективного распределения времени для достижения своих целей и сделать их частью своей профессиональной жизни.
	Практическое занятие (2 ч)	<i>Цели тренинга:</i> сформировать экономичное отношение к времени, научиться оценивать собственный временной стиль и эффективность расходов своего времени, освоить техники, позволяющие анализировать, корректировать и контролировать использование времени. <i>В программе:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение техник повышения результативности труда педагога средствами оптимального распределения времени</li> <li>• Освоение навыков эффективного планирования времени</li> <li>• Отработка приемов самомотивации в</li> </ul>

		<p>достижении целей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональное делегирование обязанностей.</li> </ul>
	Самостоятельная работа (4 ч)	<p>Разработка индивидуальных программ планирования времени в образовательном процессе.</p> <p>Результаты оформить в виде дневника, включающего следующие разделы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учет времени</li> <li>• Анализ, рассмотрение использования времени</li> <li>• Соотнесение с важными целями</li> <li>• Определение желаемого (идеального) состояния</li> <li>• Контроль достижения желаемого состояния</li> </ul>
Тема 1.3. <b>Приемы конструктивного выхода из конфликтных ситуаций и способы предотвращения конфликтов.</b>	Лекция (2 ч)	<p>Основные понятия конфликтологии. Причины возникновения конфликтов и способы их разрешения. Методические рекомендации по изучению конфликтов, методы и формы урегулирования конфликтов в системе школы.</p>
	Практическое занятие (2 ч)	<p>Способы разрешения наиболее типичных проблемных ситуаций. Анализ реальных и наиболее часто встречающихся конфликтов в педагогической практике. Формирование практических навыков управления конфликтами, ведения переговоров, оптимального реагирования на провоцирующее поведение.</p>
	Самостоятельная работа (4 ч)	<p>Написать реферат на предложенные темы: Общие и специфические причины педагогических конфликтов А) Учитель – Учитель, Б) Учитель – Ученик, В) Учитель – Родитель.</p>
<b>Раздел 2. ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ</b>		
Тема 2.1. <b>Предотвращение эмоционального выгорания педагогов.</b>	Лекция (2 ч)	<p>Современные представления о профессиональном выгорании. Основные стадии выгорания и особенности психических состояний на каждой из них. Приемы самодиагностики, которые позволяют выявлять наличие или отсутствие этого синдрома у себя. Методы и приёмы помощи себе и другим в ситуациях профессионального стресса.</p>
	Практическое занятие (2 ч)	<p>Отработка приемов саморегуляции и самоподдержки эмоционального состояния в напряженной ситуации.</p>
	Самостоятельная работа (4 ч)	<p>Самодиагностика степени эмоционального выгорания представляется в виде отчета. Составление индивидуального плана профилактики эмоционального выгорания.</p>

Тема 2.2. <b>Развитие рефлексивного мышления педагога</b>	Лекция (2 ч)	Рефлексия как психолого-педагогическая категория. Основные компоненты рефлексии. Формы и уровни рефлексивного самопознания. Критерии и функции педагогической рефлексии. Рефлексия полученного опыта.
	Практическое занятие (2 ч)	Методики определения уровня рефлексивности мышления и уровня сформированности педагогической рефлексии. Отработка навыков рефлексивного слушания, механизмов децентрации и идентификации в педагогической деятельности.
	Самостоятельная работа (4 ч)	Написать рефераты на предложенные темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я-Концепция в структуре личности.</li> <li>• Стороны общения и рефлексивное слушание.</li> <li>• Стереотипы в педагогической деятельности.</li> <li>• Типы защитного поведения в трудных ситуациях.</li> </ul>
Тема 2.3. <b>Самоактуализация как фактор личностного развития педагога</b>	Лекция (2 ч)	Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии. Гуманистический подход к проблеме самоактуализации личности (К. Роджерс, А. Маслоу). Типичные черты самоактуализирующейся личности. Потребность человека в самоактуализации. Развитие самоактуализации.
	Практическое занятие (2 ч)	Диагностика уровня самоактуализации. Освоение приемов самоактуализирующейся личности.
	Самостоятельная работа (4 ч)	Написать рефераты на предложенные темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самоактуализация как движущая сила личностного развития.</li> <li>• «Стремление к актуализации» в теории К. Роджерса.</li> <li>• Теория самоактуализации А. Маслоу.</li> <li>• Основные теории человеческой мотивации.</li> <li>• Теория метамотивации и ценностей бытия.</li> </ul>
<b>Раздел 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ</b>		
Тема 3.1. <b>Наследственные и средовые факторы, влияющие на успешность ребенка в учебной деятельности</b>	Лекция (2 ч)	Врожденные свойства нервной системы детей (сила /слабость, подвижность / инертность) и их проявление в различных учебных ситуациях. Влияние беременности и родов на дальнейшее развитие ребенка. Устойчивые особенности характера и поведения детей, которые возникают преимущественно в процессе воспитания (упрямство/негативизм, агрессивность, тревожность, ложь). Основные причины нарушения поведения ребенка и способы их коррекции. Психологические факторы школьной

		успешности.
	Практическое занятие (2 ч)	Апробация тестов, позволяющих определить особенности нервной системы ребенка, а также адаптационные ресурсы психики. Оценка способов эффективного взаимодействия с детьми в условиях образовательного процесса.
	Самостоятельная работа (4 ч)	Провести диагностику школьников одного класса с целью обнаружения врожденных и приобретенных нарушений и способности к обучению. Наметить пути преодоления этих сложностей.
Тема 3.2. <b>Приемы и методы работы с гиперактивными, агрессивными и тревожными школьниками</b>	Лекция (2 ч)	Определение тревожности, агрессивности и гиперактивности. Причины возникновения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), формирования тревожного и агрессивного поведения. Пути педагогической коррекции гиперактивного, тревожного, агрессивного поведения школьников.
	Практическое занятие (2 ч)	Диагностика гиперактивного, тревожного, агрессивного поведения школьников. Знакомство с принципами построения коррекционных программ для работы с данными категориями учащихся.
	Самостоятельная работа (4 ч)	Подобрать задания и упражнения, которые способствуют формированию навыков саморегуляции детей в условиях образовательного процесса.
Тема 3.3. <b>Психолого-педагогические приемы и технологии эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.</b>	Лекция (2 ч)	Понятия «взаимодействие», «педагогическое взаимодействие», «эффективное взаимодействие», «сотрудничество». Модели взаимодействия участников образовательного процесса. Практическая значимость взаимодействия и сотрудничества. Психолого-педагогические приемы и технологии взаимодействия с участниками образовательного процесса.
	Практическое занятие (2 ч)	Деловая игра «Формирование коллектива и оптимизация межличностных отношений в классе».
	Самостоятельная работа (4 ч)	Разработать сценарий деловой игры на тему «Эффективная коммуникация педагога и родителей в стандартных условиях и ситуациях конфликта».

### 2.3. Календарный учебный график (Приложение 1)

## Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 3.1. Виды аттестации и формы контроля

Вид аттестации	Форма контроля	Характеристика оценочных материалов
Текущая	Входное тестирование	Вопросы направленные на выявление учебной направленности слушателя курсов, оценку важности основных проблем профессиональной деятельности, оценку форм учебной деятельности предпочтительных для достижения требуемых результатов в процессе повышения квалификации. (Приложение 2).
Промежуточная	Реферат	Выполненная письменная работа (реферат) оценивается по следующим критериям: 1) новизна реферированного текста; 2) степень раскрытия сущности проблемы; 3) обоснованность выбора источников; 4) соблюдение требований к оформлению; 5) грамотность Темы рефератных работ (Приложение 9)
Промежуточная	Практические задания	Выполнение различных заданий в соответствии с тематикой занятий (Приложения 3-8).
Текущая	Выходное тестирование	Выходное анкетирование состоит из двух разделов. Тестирование считается пройденным, если слушатели ответили на все вопросы (оценка эффективности курсов) (Приложение 10).
Итоговая аттестация	Зачет (проект)	<p>Пакет документов и материалов</p> <p>Требования к проекту и процедуре его защиты:</p> <p><i>А) Требования к структуре и содержанию проектной работы:</i></p> <p>Должен быть предоставлен пакет документов и материалов для итоговой аттестации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отчет в виде таблицы с характеристиками специальных приемов, помогающих нейтрализовать различные стрессогенные факторы.</li> <li>• Конспекты индивидуальных программ планирования времени в образовательном процессе.</li> <li>• Отчет по самодиагностике степени эмоционального выгорания и план его профилактики.</li> <li>• Комплект заданий и упражнений, которые способствуют формированию навыков саморегуляции детей в условиях образовательного процесса.</li> <li>• Сценарий деловой игры на тему «Эффективная коммуникация педагога и родителей в стандартных условиях и ситуациях конфликта».</li> </ul> <p><i>Б) Критерии оценки итоговой работы и процедура ее защиты</i></p>

		<p>Защита итоговой работы проводится по следующим позициям (критериям):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• логичность и четкость разработанных материалов,</li> <li>• представленность в работе опыта собственной педагогической деятельности,</li> <li>• качество оформления.</li> </ul>
--	--	---

### 3.2. Контрольно-измерительные материалы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Комплект оценочных средств	Вид аттестации
1	ОПК-4 умеет организовывать междисциплинарное взаимодействие специалистов для решения психолого-педагогической деятельности с целью и межведомственное задач в области формирования системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в организации, осуществляющей образовательную деятельность	Выполнение задания в виде реферата.	Письменный ответ на одну из выбранных тем реферата, для чего необходимо изучить литературу, обобщить и систематизировать информацию, изложить авторскую позицию.	1) актуальность проблемы и темы; 2) новизна и самостоятельность в постановке проблемы; 3) наличие авторской позиции, 4) самостоятельность суждений; 5) соответствие плана теме реферата; 6) соответствие содержания теме и плану реферата; 7) полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; 8) умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 9) умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; 10) круг, полнота использования литературных	Выполненная письменная работа (реферат) оценивается по следующим критериям: 1) новизна реферированного теста; 2) степень раскрытия сущности проблемы; 3) обоснованность выбора источников; 4) соблюдение требований к оформлению; 5) грамотность	Тематика рефератов по дисциплине (Приложение 9)	Промежуточная

				источников по проблеме; 11) правильное оформление ссылок на используемую литературу; 12) грамотность и культура изложения; 13) соблюдение требований к оформлению и объему реферата 14) отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; 15) литературный стиль.			
2	ПК-23 готов использовать современные инновационные методы и технологии в проектировании и образовательной деятельности  ПК-26 способен разрабатывать и реализовывать индивидуально-ориентированные программы, направленные на устранение трудностей обучения и адаптации к образовательной среде	Выполнение тестового задания	Письменные ответы на вопросы тестовых заданий	К каждому вопросу предлагаются несколько вариантов ответов, из которых нужно выбрать наиболее подходящий и отметить «+»	Проводиться подсчет баллов. Определяется предпочитаемая шкала или уровень (высокий, средний, низкий).	Тестовые задания на бланках. (Приложения 3-8)	Промежуточная

3	<p>ПК-11 способен выстраивать систему дополнительного образования в той или иной конкретной организации как благоприятную среду для развития личности, способностей, интересов и склонностей каждого обучающегося</p> <p>ПК-29 Способен совместно с психологом разрабатывать и оказывать помощь в реализации индивидуальных стратегий педагогического воздействия на детей, испытывающих трудности в обучении, взаимодействии со сверстниками и взрослыми</p>	Защита проекта	Пакет документов и материалов	Способность реализовывать индивидуальные стратегии педагогического воздействия на детей.	Адекватность формулировки темы, актуальности и задач итоговой работы, логичность и четкость разработанного конспекта занятия, представленность в работе опыта собственной педагогической деятельности, качество оформления.	.	Итоговая
---	---	----------------	-------------------------------	--	---	---	----------

## Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература)

#### Основная литература

1. Гуревич П.С. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 320 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8121.html>.
2. Коррекционно-развивающие педагогические технологии в системе образования лиц с особыми образовательными потребностями (с нарушением слуха) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Е.Г. Речицкая [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 184 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31758.html>.
3. Кулагина И.Ю. Педагогическая психология: учебное пособие / Кулагина И.Ю.— М.: Академический Проект, Трикста, 2011. — 317с.
4. Ратников В.П. Конфликтология: учебник / Ратников В.П., Батурич И.К., Голубь В.Ф., Островский Э.В., Скрипкина Ж.Б., Юдин В.В.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 543с.
5. Столяренко А.М. Общая педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям (030000)/ Столяренко А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 479 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8103.html>.
6. Титова Л.Г. Технологии делового общения: учебное пособие / Титова Л.Г.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 239— с.

#### **Дополнительная литература**

1. Архангельский Г. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать.-М.: Манн, Иванов и Фербер, 2009.
2. Воробьева М.А. Эмоциональное выгорание педагогов. Диагностика. Профилактика: учеб.- метод. пособие / М.А. Воробьева. – Екатеринбург: УрГИ, 2006 г.
3. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. – СПб.: Речь, 2006.-371с.
4. Коджаспирова Г. М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах.- М.,2008. - С. 168.
5. Сластенин В.А. и др. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, Е.Н.Шиянов; Под ред. В.А.Сластенина. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 576 с.
6. Битянова М.Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития. Научно-методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: МГППУ, 2006. — 96 с.
7. Василенко А.Ю. Самоактуализация личности как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. - 2011. - № 1(4). - С. 35-39.

8. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
9. Генике, Е.А. Профессиональная компетентность педагога / Е.А. Генике // Директор школы. – 2008.- № 5.- С.17.
10. Коноваленко М.Ю. Стресс в работе педагога: техники самопомощи. //Директор школы.- 2011.- №8.
11. Моница Г. Б., Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 224 с.
12. Панова Н. В. Педагогическое долголетие: монография. – СПб: СПб АППО, 2007.– 444 с.

#### **Список литературы для самостоятельного изучения:**

1. .Абрамова Г.С. Психология развития: Учеб. пособие. М., 2000.
2. Абаков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
3. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М. — Воронеж, 2000.
4. Абульханова-Славская К.А., Гордиенко Е.В. Представления личности об отношении к ней значимых других. //Психологический журнал. — 2001. №5. — Т.5.- С.38 - 47.
5. Азарова О.Тайм-менеджмент за 30 минут.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.- 160с.
6. Александров А.А. Психодиагностика и психокоррекция / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
7. Андриенко Е.В. Феномен профессиональной зрелости учителя. //Педагогика. 2002. - №6. - С.66-70.
8. Аникина В.Г., Коваль Н.А., Семенов И.Н. Исследование экзистенциальной рефлексии в проблемно-конфликтных ситуациях: Учебное пособие. Тамбов: ТГУ им.Г.Р.Державина, 2002. - 108с.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР-СЭ, 2006.
10. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и дилетантов. - СПб.:Речь, 2006.- 144с.
11. Васильченко Ю.Л., Тараченко З.В., Черныш М.Н. Самоучитель по тайм-менеджменту. –СПб.: Питер, 2007.-256с.
12. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Вачков. - М.:Ось-89, 2002. - 224 с.
13. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 160с.
14. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.

15. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология в вопросах и ответах. М., 2002.
16. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология. Логические схемы. М., 2004.
17. Волков Б.С., Волкова Н.В. Психология общения в детском возрасте. М., 2003.
18. Гессельхарт Р., Хофманн-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации. М.: ОМЕГА-Л, 2006.
19. Глауберман Д. Радость сгорания. – М., 2004.
20. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004.
21. Гришина, Н. В. Психология конфликта [Текст] / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.
22. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. — М.: Педагогическое общество России, 2000. 480с.
23. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. –М.: Приор-издат, 2006.-271с.
24. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. -М.:Генезис, 2009. - 216с.
25. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. - М., 1995.
26. Залеская О.В., Казанцева О.В. Младшие школьники с ЗПР. Уроки общения: пособие для практического психолога / О. В. Залеская. - М.: Школьная Пресса, 2005. - 28 с.
27. Звенигородская, Г.П. Рефлексивное образование: феноменологический подход. Монография / Г.П. Звенигородская.- Хабаровск, 2001.- 350 с.
28. Звенигородская, Г.П. Теория и практика развития рефлексивных способностей учащихся в образовательном процессе. Учебное пособие для слушателей ФППК и работников образования. – Хабаровск: ХГП, 2000.
29. Картрайт С., Купер К. Стресс на рабочем месте / Пер. с англ. – Х.: Гуманитарный Центр, 2004.
30. Лаптева О.И. Рефлексивная компетентность педагога. //Россия между Западом и Востоком: Сб. научн. и метод, работ. Выпуск 3. -Омск: ООИПКРО, 2002. - С. 142-144.
31. Лукин, Ю.Ф. Конфликтология: управление конфликтом [Текст] : учебник для вузов / Ю.Ф. Лукин – М. : Академический проект; Трикста, 2007 – 799 с. Гришина Н.В. Психология конфликта. - СПб.: Питер, 2005.
32. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). — М.: Дело. 2004.
33. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009.
34. Организация работы школьной службы примирения (сборник методических материалов).- Пермь, 2007.

35. Орленко С. Феномен профессионального выгорания учителей. // Школьный психолог. 2008, №17. – С. 30-33.
36. Осницкий А. К. Регуляция деятельности и направленность личности: монография. – М.: МЭЛИ, 2007. – с.
37. Осухова Н. Профилактика эмоционального выгорания // Школьный психолог, 2006. – № 16.
38. Панова Н. В. Профессиональная жизнь педагога: монография. – СПб: СПб ИПКСПО, 2007. – 244 с.
39. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006. - 232 с.
40. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.
41. Разина Н.А. Профессионально–личностное развитие педагога в условиях инновационной деятельности образовательного учреждения // Современные наукоемкие технологии. – 2008. – № 1. – С. 48-51;
42. Родионов В. Учительский стресс // Школьный психолог, 2006. – № 4.
43. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. Воспитание толерантности у школьников. - Ярославль: Академия развития Академия Холдинг, 2003
44. Руденский Е. В. Социально-психологические деформации личности учителя// Мир психологии. — 2008. — №2. — С.171-173.
45. Селье Ганс. Что такое стресс.//Психология мотивации и эмоций/ Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002.
46. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические рекомендации и методики. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
47. Соколов А. Жизнь без стресса. М.: ИД София, 2003.
48. Соснина М.А. Личный тайм-менеджмент, или Как управлять своим временем.-Ростов н/Д: Феникс, 2005.-256с.
49. Тайм-менеджмент по Брайану-Трейси: Как заставить время работать на вас/Брайан Трейси; Пер. с англ.- М.: Альпина Бизнес Букс, 2009.-302 с.
50. Ушакова Е. Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика// Директор школы. — 2009. — №1.
51. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. М., 2003.
52. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 160с.
53. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. - М.: Asadema, 2004.
54. Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребёнок в семье и обществе. СПб., 2002.
55. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006.

## Электронные ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/trening-taym-menedzhment-dlya-uchitelya-kak-uspevat-zhit-i-rabotat>,  
<http://www.zavuch.info/methodlib/97/59517>  
<http://pedsovet.su/publ/67-1-0-1428>  
<http://edu.1september.ru/module/>.  
[http://adalin.mospsy.ru/1\\_02\\_00/1\\_02\\_09g.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_09g.shtml)  
<http://festival.1september.ru/articles/213517/>  
<http://www.c-psycholog.ru/Help/uprajneniy/k/deti.html>

### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- оборудованные аудитории для проведения аудиторных занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, интерактивная доска, мультимедиапроектор и пр.);
- система дистанционного обучения MOODLE;
- компьютерные презентации, учебно-методические и оценочные материалы.

### 4.3. Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Для каждой темы разработаны учебно-методические и оценочные материалы, размещенные в системе дистанционного обучения МГПУ, которые позволяют слушателям самостоятельно осваивать содержание программы. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы определяется перед реализацией программы для каждой группы слушателей отдельно.

В процессе реализации программы используются лекции с элементами обсуждения проблем, дискуссии, деловые игры, практические занятия (в том числе тренинги), технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

Утверждено на заседании кафедры  
Клинической и специальной психологии

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_/Коган Б.М./

**Календарный учебный график**  
 группы повышения квалификации по дополнительной профессиональной  
 программе  
**«Психологический подход к повышению профессиональной и личной  
 эффективности педагога»**  
 (72 часа)

с «    » \_\_\_\_\_ 2016 г. по «    » \_\_\_\_\_ 2016 г.

	Месяц	Число	Время проведения и форма занятий	Кол-во часов (ак.ч.)	Тема занятия	ФИО преподавателя, степень, звание
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.					Зачет	

Руководитель программы \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Заместитель директора института дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



10. Недостаточный уровень Ваших знаний, умений и навыков по выстраиванию эффективного взаимодействия с учениками, имеющими ОВЗ, с коллегами, родителями, администрацией

1 2 3 4 5

**2.3. Оцените, какие формы учебной деятельности в процессе повышения квалификации являются для Вас более предпочтительными (для достижения требуемых Вам результатов)?**

1. Лекции	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
1. Семинары	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
2. Лабораторные работы	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
3. Деловые (ролевые) игры	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
4. Тренинги, упражнения	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
5. Дискуссии	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
6. Специально организованное обсуждение проблем профессиональной деятельности и опыта работы (диалог)	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
7. Обучение с использованием компьютера (в т.ч. дистанционно)	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
8. Практические работы	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
9. Самостоятельная работа	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
10. Индивидуальные консультации с преподавателем	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
11. Устный зачет, экзамен	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
12. Письменный зачет, экзамен	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
13. Тесты на знания, в т.ч. с использованием компьютера	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
14. Реферат, выпускная работа	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

### **3. Общепедагогическая компетентность слушателя курсов.**

3.1. В чем, по Вашему мнению, заключаются основные цели школьного образования?

\_\_\_\_\_

3.2. В чем Вы видите необходимость инклюзии в ОУ (цели и задачи предметной области)?

\_\_\_\_\_

3.3. Перечислите основные формы и методы образования, которые Вы используете в своей педагогической деятельности:

\_\_\_\_\_

3.4. Перечислите Ваши основные должностные обязанности в образовательном учреждении

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-бальной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не беспокоит), 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-бальной 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 бальной 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 ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10 бальной 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 ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10 бальной 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
<b>-20</b>	<b>-10</b>	<b>0</b>	<b>+10</b>	<b>+20</b>

*Подсчет результатов:*

Фактически, данный стресс оценивает уровень стрессочувствительности — показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительности 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-го 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
<b>Менее 35 баллов</b>	<b>От 35 до 85 баллов</b>	<b>Более 86 баллов</b>

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.

### ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: ТЕСТ-ОПРОСНИК САМООРГАНИЗАЦИИ

Опросник самоорганизации деятельности предназначен для диагностики сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности.

Он может быть использован в психологическом и организационном консультировании, в образовательных программах, тренингах и как методика диагностики тайм-менеджмента в процессе профессиональной подготовки.

Эффективный тайм-менеджмент - управление временем согласно предлагаемой методике складывается из следующих составляющих:

- Планомерность
- Целеустремленность
- Настойчивость
- Фиксация (фиксация на структурировании деятельности)
- Самоорганизация (посредством внешних средств)
- Ориентация на настоящее

Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД). Психодиагностика управления временем (Тайм менеджмент):

#### Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения).

#### Тестовый материал.

1	Мне требуется много времени, чтобы “раскачаться” и начать действовать	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне “не по зубам”	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим “здесь и сейчас”	1 2 3 4 5 6 7

13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время	1 2 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах	1 2 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени	1 2 3 4 5 6 7
20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни	1 2 3 4 5 6 7

### Обработка результатов.

По каждому фактору суммируются результаты каждого пункта (соответствующие позициям, отмеченным тестируемым), входящего в данный фактор.

Результаты по "обратным" пунктам, отмеченным знаком «-», переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 1 балл заменяется на 7 баллов, 2 балла — на 6 баллов и т.п.

### Ключ к тесту опроснику на управление временем (тайм-менеджмент)

Названия факторов / шкал	Вес шкалы в общем значении	Пункты
Планомерность	13,9%	2,4,8, 11
Целеустремленность	10,9%	7, 14, 18, 20, 23(-), 25
Настойчивость	11,5%	1(-),5(-),10(-),15(-),21(-)
Фиксация (фиксация на структурировании деятельности)	9,3%	3,6, 13, 17,24
Самоорганизация (посредством внешних средств)	8,8%	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	6,2%	9,12

### Нормы (средние значения) к тесту опроснику на управление временем

Шкалы ОСД (опросника самоорганизации деятельности)	мужчины		женщины	
	Среднее значение	Отклонение (+/-)	Среднее значение	Отклонение (+/-)
Планомерность	19,03	4,61	17,41	5,43
Целеустремленность	32,96	4,79	32,48	7,13
Настойчивость	19,57	5,49	22,19	6,21

Фиксация	19,19	4,75	18,47	5,45
Самоорганизация	9,99	5,00	9,49	4,14
Ориентация на настоящее	8,51	1,86	8,27	3,19
Общий показатель	109,24	15,13	108,30	19,02

**Шкала “Планомерность”** измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

**Шкала “Целеустремленность”** измеряет способность личности сконцентрироваться на цели.

**Шкала “Настойчивость”** измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

**Шкала “Фиксация”** измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени.

**Шкала “Самоорганизация”** измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

**Шкала “Ориентация на настоящее”** измеряет временную ориентацию на настоящее.

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. В то же время это позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на новую деятельность, не “застревая” на структурированности и на текущих ощущениях.

### **Интерпретация результатов теста опросника на управление временем (тайм-менеджмент)**

Далее приведены интерпретации результатов по следующей градации: высокие, средние, низкие баллы по каждой из шкал и по общему суммарному баллу.

#### **Шкала «Планомерность»**

Высокие баллы	Вы достаточно планомерны, предпочитаете последовательно реализовывать поставленные цели, имеете развитые навыки тактического планирования.
Средние баллы	Вы в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей.
Низкие баллы	Вам может сложно даваться планирование Вашей деятельности и планомерное следование разработанному плану.

#### **Шкала «Целеустремленность»**

Высокие баллы	Вы целеустремленны и целенаправленны, знаете, чего хотите и к чему стремитесь, идете по направлению к своим целям.
Средние баллы	Вы достаточно хорошо видите и понимаете свои цели, способны достигать их, хотя в Вашей жизни могут быть периоды, когда не вся Ваша деятельность направлена на достижение каких-либо ясных для Вас целей.
Низкие баллы	Вы не всегда четко видите свои цели или не склонны ставить перед собой конкретные цели, Вам может быть не свойственно к чему-либо целенаправленно стремиться и прилагать усилия для достижения поставленных целей.

### Шкала «Настойчивость»

Высокие баллы	Вас можно охарактеризовать как волевого и организованного человека, способного усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершить начатое дело.
Средние баллы	Вы достаточно организованны и структурированы, способны на волевые усилия, хотя и можете оставлять начатое дело, переключаясь на более значимые для Вас виды деятельности.
Низкие баллы	Вам может быть сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения, Вы склонны отвлекаться на посторонние дела.

### Шкала «Фиксация»

Высокие баллы	Вы исполнительный и обязательный человек, стремитесь всеми возможными способами завершить начатое дело. Возможно, Вы можете быть недостаточно гибкими в планировании своей деятельности и в построении отношений.
Средние баллы	Вы достаточно гибкий человек в планировании своей деятельности и в построении отношений, тем не менее Вы стремитесь выполнять данные Вами обязательства.
Низкие баллы	Вы гибкий человек, легко переключаетесь на новые виды деятельности и отношения. В отдельных ситуациях Вы можете восприниматься недостаточно обязательным и последовательным.

### Шкала «Самоорганизация»

Высокие баллы	Вы обладаете высоким уровнем самоорганизации, при планировании склонны пользоваться вспомогательными средствами (ежедневником, планнингом, бюджетированием времени).
Средние баллы	При планировании своего рабочего и личного времени Вы можете полагаться как на вспомогательные средства (ежедневники, записные книжки, планнинги), так и на свою природную организованность.
Низкие баллы	Вы не склонны при организации своей деятельности прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем, что может негативно сказываться на Вашем уровне самоорганизации.

### Шкала «Ориентация на настоящее»

Высокие баллы	Вы склонны фиксироваться на происходящем с Вами в настоящий момент времени, для Вас переживания и происходящее «здесь-и-сейчас» имеет особую ценность и значимость.
Средние баллы	Вы способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с Вами в настоящий момент времени.
Низкие баллы	Вы склонны находить более ценным Ваше психологическое прошлое или будущее, нежели происходящее с Вами «здесь-и-сейчас».

### Общий суммарный балл по ОСД

Высокие баллы	Вам свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Возможно, в отдельных видах деятельности Вы можете быть чрезмерно структурированными, организованными и недостаточно гибкими. Тем не менее Вы достаточно эффективно можете структурировать свою деятельность.
Средние баллы	Вы способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеете ценить все составляющие Вашего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости своей жизни.
Низкие баллы	Вы предпочитаете жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям. Ваше будущее для Вас самого достаточно туманно, Вам не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет Вам достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности, не «застревая» на структурировании своей деятельности.

**ТЕСТ-ОПРОСНИК К. ТОМАСА НА ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ****Текст опросника:**

**Инструкция:** Предлагаемый тест имеет целью определить характерную для Вас тактику поведения в конфликтных ситуациях. Он состоит из 30 пунктов, в каждом из которых имеется два суждения, обозначенные буквами А и Б (они иногда повторяются в разных пунктах). Сравнивая указанные в пункте два суждения, каждый раз выбирайте из них то, которое является более типичным для Вашего поведения. В бланке для ответов под номером пункта поставьте А или Б в соответствии с Вашим выбором.

**1**

А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

**2**

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

**3**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

**4**

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5**

А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6**

А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

**7**

А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

**8**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

**9**

А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

**10**

А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11**

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

**12**

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

**13**

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

**14**

А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

**15**

А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

**16**

А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18**

А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

**19**

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

**20**

А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

**21**

А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

**22**

А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б/ Я отстаиваю свои желания.

**23**

А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24**

А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

**25**

А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**26**

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

**27**

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28**

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

**29**

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**30**

А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Подсчет баллов выполняется с помощью таблицы.

### КЛЮЧ

№ пп	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А

19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А
СУММА					

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Максимально возможное значение по каждому из показателей теста – 12 баллов, среднее – 6 баллов. Если по какому-то параметру больше 8 баллов – это Ваша предпочитаемая стратегия поведения, меньше 4 баллов - избегаемая стратегия.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях применяется двухмерная модель регулирования конфликтов. Основопологающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум способам измерения выделяются следующие способы регулирования конфликтов:

1. **Соперничество (конкуренция)** как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
2. **Приспособление**, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.
3. **Компромисс**.
4. **Избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
5. **Сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В опроснике описывается каждый из пяти перечисленных вариантов двенадцатью суждениями о поведении человека в конфликтной ситуации.

### Пять способов урегулирования конфликтов



### МЕТОДИКА Н. ХОЛЛА НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Тест на эмоциональный интеллект показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии.

#### Инструкция

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (-3 балла). В основном не согласен (-2 балла). Отчасти не согласен (-1 балл). Отчасти согласен (+1 балл). В основном согласен (+2 балла). Полностью согласен (+3 балла).

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10. Я не закликаюсь на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.						
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26. Я способен улучшить настроение других людей.						
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

### Интерпретация

Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака ответа:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

### ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ.

**Инструкция.** Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1" — иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий. 3-12 средний, выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

#### Приемы антистрессовой защиты:

##### 1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

##### 2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

##### 3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

#### **4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

#### **5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

#### **6. Рефрейминг** (Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

## САМОАКТУАЛИЗАЦИОННЫЙ ТЕСТ (САТ)

**ИНСТРУКЦИЯ:** Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами "а" и "б". Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой).

<b>1а.</b> Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	<b>1 б.</b> Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
<b>2а.</b> Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	<b>2 б.</b> Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
<b>3а.</b> Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	<b>3 б.</b> Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
<b>4а.</b> Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	<b>4 б.</b> Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
<b>5а.</b> Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	<b>5 б.</b> Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
<b>6а.</b> В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	<b>6 б.</b> В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
<b>7а.</b> Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	<b>7 б.</b> Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
<b>8а.</b> Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	<b>8 б.</b> Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
<b>9а.</b> Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	<b>9 б.</b> Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
<b>10а.</b> Иногда я бываю так зол, что мне хочется "бросаться" на людей.	<b>10 б.</b> Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось "бросаться" на людей.
<b>11а.</b> Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.	<b>11 б.</b> Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
<b>12а.</b> Человек должен оставаться честным во всем и всегда.	<b>12 б.</b> Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
<b>13а.</b> Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	<b>13 б.</b> Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
<b>14а.</b> У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	<b>14 б.</b> У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
<b>15а.</b> Я всячески стараюсь избегать огорчений.	<b>15 б.</b> Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
<b>16а.</b> Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	<b>16 б.</b> Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.

<b>17а.</b> Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	<b>17 б.</b> Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
<b>18а.</b> Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	<b>18 б.</b> Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей "настоящей" жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
<b>19а.</b> Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	<b>19 б.</b> Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
<b>20а.</b> Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	<b>20 б.</b> Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
<b>21а.</b> Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	<b>21 б.</b> Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
<b>22а.</b> Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.	<b>22 б.</b> Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
<b>23а.</b> Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	<b>23 б.</b> Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
<b>24а.</b> Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.	<b>24 б.</b> Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.
<b>25а.</b> Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	<b>25 б.</b> Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
<b>26а.</b> Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	<b>26 б.</b> Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
<b>27а.</b> Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.	<b>27 б.</b> Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
<b>28а.</b> Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	<b>28 б.</b> Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
<b>29а.</b> Я уверен в себе.	<b>29 б.</b> Я не уверен в себе.
<b>30а.</b> Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	<b>30 б.</b> Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
<b>31а.</b> Я никогда не сплетничаю.	<b>31 б.</b> Иногда мне нравится сплетничать.
<b>32а.</b> Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	<b>32 б.</b> Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
<b>33а.</b> Если незнакомый человек окажет мне	<b>33 б.</b> Если незнакомый человек окажет мне

услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	услугу, то я не чувствую себя обязанным ему
<b>34а.</b> Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	<b>34 б.</b> Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
<b>35а.</b> Меня редко беспокоит чувство вины.	<b>35 б.</b> Меня часто беспокоит чувство вины.
<b>36а.</b> Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	<b>36 б.</b> Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
<b>37а.</b> Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	<b>37 б.</b> Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
<b>38а.</b> Я считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".	<b>38 б.</b> Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".
<b>39а.</b> Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	<b>39 б.</b> Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
<b>40а.</b> Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	<b>40 б.</b> Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
<b>41а.</b> Я предпочитаю оставлять приятное "на потом".	<b>41 б.</b> Я не оставляю приятное "на потом".
<b>42а.</b> Я часто принимаю спонтанные решения.	<b>42 б.</b> Я редко принимаю спонтанные решения.
<b>43а.</b> Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	<b>43 б.</b> Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
<b>44а.</b> Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	<b>44 б.</b> Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
<b>45а.</b> Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	<b>45 б.</b> Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
<b>46а.</b> Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.	<b>46 б.</b> Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
<b>47а.</b> Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	<b>47 б.</b> Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
<b>48а.</b> Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.	<b>48 б.</b> Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
<b>49а.</b> При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	<b>49 б.</b> Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
<b>50а.</b> Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	<b>50 б.</b> Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
<b>51а.</b> Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	<b>51 б.</b> Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
<b>52а.</b> Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	<b>52 б.</b> Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
<b>53а.</b> Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	<b>53 б.</b> Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
<b>54а.</b> При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих	<b>54 б.</b> Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.

привычек.	
<b>55а.</b> Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	<b>55 б.</b> Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
<b>56а.</b> В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	<b>56 б.</b> Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
<b>57а</b> Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	<b>57 б.</b> Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
<b>58а.</b> Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	<b>58 б.</b> Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
<b>59а.</b> Я очень увлечен своей работой.	<b>59 б.</b> Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
<b>60а.</b> Я недоволен своим прошлым.	<b>60 б.</b> Я доволен своим прошлым.
<b>61а.</b> Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	<b>61 б.</b> Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
<b>62а.</b> Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться	<b>62 б.</b> Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
<b>63а.</b> Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	<b>63 б.</b> Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
<b>64а.</b> Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	<b>64 б.</b> Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
<b>65а.</b> Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	<b>65 б.</b> Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
<b>66а</b> Интерес к самому себе всегда необходим для человека.	<b>66 б.</b> Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
<b>67а.</b> Иногда я боюсь быть самим собой.	<b>67 б.</b> Я никогда не боюсь быть самим собой.
<b>68а.</b> Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	<b>68 б.</b> Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
<b>69а.</b> Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	<b>69 б.</b> Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
<b>70а.</b> Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	<b>70 б.</b> Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
<b>71а.</b> Человек должен раскаиваться в своих поступках.	<b>71 б.</b> Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
<b>72а.</b> Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	<b>72 б.</b> Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
<b>73а.</b> В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.	<b>73 б.</b> В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
<b>74а.</b> Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".	<b>74 б.</b> Я позволяю себе быть "белой вороной".
<b>75а</b> Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	<b>75 б.</b> Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

<b>76а.</b> Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.	<b>76 б.</b> Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
<b>77а.</b> Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	<b>77 б.</b> Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
<b>78а.</b> Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.	<b>78 б.</b> Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
<b>79а.</b> Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	<b>79 б.</b> Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
<b>80а.</b> Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	<b>80 б.</b> Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
<b>81а.</b> Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	<b>81 б.</b> Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
<b>82а.</b> Довольно часто мне бывает скучно.	<b>82 б.</b> Мне никогда не бывает скучно.
<b>83а.</b> Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	<b>83 б.</b> Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
<b>84а.</b> Я легко принимаю рискованные решения.	<b>84 б.</b> Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
<b>85а.</b> Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.	<b>85 б.</b> Иногда я считаю возможным мошенничать.
<b>86а.</b> Я готов примириться со своими ошибками.	<b>86 б.</b> Мне трудно примириться со своими ошибками.
<b>87а.</b> Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	<b>87 б.</b> Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
<b>88а.</b> Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.	<b>88 б.</b> Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
<b>89а.</b> Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	<b>89 б.</b> Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
<b>90а.</b> Я думаю, что большинству людей можно доверять	<b>90 б.</b> Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
<b>91а.</b> Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	<b>91 б.</b> Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
<b>92а.</b> Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.	<b>92 б.</b> Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
<b>93а.</b> Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.	<b>93 б.</b> Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
<b>94а.</b> Людям от природы свойственно понимать друг Друга.	<b>94 б.</b> По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
<b>95а.</b> Мне никогда не нравятся сальные шутки.	<b>95 б.</b> Мне иногда нравятся сальные шутки.
<b>96 а.</b> Меня любят потому, что я сам способен любить.	<b>96 б.</b> Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
<b>97а.</b> Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	<b>97 б.</b> Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.

<b>98а.</b> Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	<b>98 б.</b> Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
<b>99а.</b> Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	<b>99 б.</b> Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
<b>100а.</b> Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	<b>100 б.</b> Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
<b>101а.</b> Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	<b>101 б.</b> Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
<b>102а.</b> Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.	<b>102 б.</b> Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
<b>103а.</b> Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	<b>103 б.</b> Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
<b>104а.</b> Мне легко смириться со своими слабостями.	<b>104 б.</b> Мне трудно смириться со своими слабостями.
<b>105а.</b> Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	<b>105 б.</b> Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
<b>106а.</b> Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	<b>106 б.</b> Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
<b>107а.</b> Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.	<b>107 б.</b> Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
<b>108а.</b> Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	<b>108 б.</b> Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
<b>109а.</b> Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	<b>109 б.</b> Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
<b>110а.</b> Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	<b>110 б.</b> Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
<b>111а.</b> Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	<b>111 б.</b> Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
<b>112а.</b> Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	<b>112 б.</b> Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
<b>113а.</b> О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	<b>113 б.</b> Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
<b>114а.</b> Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	<b>114 б.</b> Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
<b>115а.</b> Люди часто раздражают меня.	<b>115 б.</b> Люди редко раздражают меня.
<b>116а.</b> Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	<b>116 б.</b> Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
<b>117а.</b> Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	<b>117 б.</b> Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
<b>118а.</b> Я воспринимаю себя таким, каким	<b>118 б.</b> Я вижу себя не совсем таким, каким

видят меня окружающие.	видят меня окружающие.
<b>119а.</b> Бывает, что я стыжусь своих чувств.	<b>119 б.</b> Я никогда не стыжусь своих чувств.
<b>120. а.</b> Мне нравится участвовать в жарких спорах.	<b>120 б.</b> Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
<b>121а.</b> У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	<b>121 б.</b> Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
<b>122а.</b> Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	<b>122б.</b> Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
<b>123а</b> Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.	<b>123 б.</b> Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
<b>124а.</b> Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.	<b>124 б.</b> Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
<b>125а</b> Я боюсь неудач.	<b>125 б.</b> Я не боюсь неудач.
<b>126а.</b> Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.	<b>126 б.</b> Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

### КЛЮЧИ К ТЕСТУ САТ

**Шкала Ориентации во времени:** 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

**Шкала Поддержки:** 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

**Шкала Ценностной ориентации:** 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

**Шкала Гибкости поведения:** 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

**Шкала Сензитивности:** 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

**Шкала Спонтанности:** 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

**Шкала Самоуважения:** 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

**Шкала Самопринятия:** 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

**Шкала Представлений о природе человека:** 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

**Шкала Синергии:** 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

**Шкала Принятия агрессии:** 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

**Шкала Контактности:** 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

**Шкала Познавательных потребностей:** 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

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

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ – ШКАЛЫ ТЕСТА

### Базовые шкалы

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

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Пэрла и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития (см., например, [4]).

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

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

### Дополнительные шкалы

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

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

2. **Шкала Гибкости поведения (Ex)** (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

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

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

4. **Шкала Спонтанности (S)** (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь

свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

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

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

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

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

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

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

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

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

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

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

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

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

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию. Они не имеют аналогов в ROI и были включены в САТ по результатам экспертного опроса при создании методики, а также в связи с некоторыми общетеоретическими соображениями. Речь в данном случае идет в первую очередь о том, что в тест было необходимо ввести блок показателей, диагностирующих уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

**Примерная тематика рефератов**

1. Общие и специфические причины педагогических конфликтов «Учитель – Учитель»
2. Общие и специфические причины педагогических конфликтов «Учитель – Ученик»
3. Общие и специфические причины педагогических конфликтов «Учитель – Родитель»
4. Я-Концепция в структуре личности.
5. Стороны общения и рефлексивное слушание.
6. Стереотипы в педагогической деятельности.
7. Типы защитного поведения в трудных ситуациях.
8. Самоактуализация как движущая сила личностного развития.
9. «Стремление к актуализации» в теории К. Роджерса.
10. Теория самоактуализации А. Маслоу.
11. Основные теории человеческой мотивации.
12. Теория метамотивации и ценностей бытия.

## Выходное анкетирование

## 1. Персональные данные слушателя курсов повышения квалификации.

- 1.1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_
- 1.2. Наименование ОУ \_\_\_\_\_
- 1.3. Должность основная \_\_\_\_\_ доп. \_\_\_\_\_
- 1.4. Стаж работы \_\_\_\_\_, в т.ч. педагогический \_\_\_\_\_

## 2. Основные результаты обучения

2.1. Оцените в целом по 5-ти балльной шкале степень удовлетворения Ваших ожиданий от обучения по программе повышения квалификации (дайте общую оценку курсов)

1 2 3 4 5

Отвечая на вопросы 2.2. и 2.3., оцените уровень своего предпочтения по 5-ти балльной шкале. Оценка «3» будет означать, что Вы не готовы определиться с однозначным ответом.

Полностью  
не согласен

1 2 3 4 5

Полностью  
согласен

2.2. Оцените степень удовлетворения Ваших ожиданий по отдельным разделам компетенций педагога (только по тем разделам, которые рассматривались в ходе обучения на данных курсах повышения квалификации)

1. Обогащение умений по разработке учебных планов и программ по предмету 1 2 3 4 5
2. Обновление знаний по современным образовательным технологиям, в том числе технологиям активного и интерактивного обучения 1 2 3 4 5
3. Овладение новыми умениями по использованию в инклюзивном образовательном процессе современных технологий активного и интерактивного обучения 1 2 3 4 5
4. Развитие умений по организации образовательного процесса с учетом ООП 1 2 3 4 5
5. Обновление знаний по основам воспитательной работы 1 2 3 4 5
6. Развитие умений по организации воспитательной работы 1 2 3 4 5
7. Обновление знаний по проблемам выстраивания эффективного взаимодействия с учениками, коллегами, администрацией, родителями 1 2 3 4 5
8. Развитие умений межличностного взаимодействия со всеми субъектами инклюзивного образовательного процесса и формирования компетентного поведения, одобряемого коллегами, администрацией, родителями 1 2 3 4 5
11. Обновление знаний по иностранному языку 1 2 3 4 5
12. Другое (напишите) \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

2.3. Оцените, какие проблемы Вашей профессиональной деятельности будут легче решаться с использованием знаний, полученных Вами на курсах?

1. Низкая мотивация учащихся (воспитанников) 1 2 3 4 5
2. Ваш профессиональный рост и самореализация в педагогической деятельности 1 2 3 4 5
3. Удовлетворение от работы вследствие достигаемого Вами уважения коллег, учеников, родителей, получаемых благодарностей, грамот и т.п. 1 2 3 4 5
4. Ваш карьерный рост в ОУ 1 2 3 4 5
5. Повышение Вашего квалификационного разряда, повышение уровня заработной платы. 1 2 3 4 5
6. Использование в педагогической деятельности полученных знаний 1 2 3 4 5
7. Использование умений по применению современных образовательных технологий 1 2 3 4 5
8. Выстраивание эффективного взаимодействия с учениками с ОВЗ, коллегами, родителями, администрацией 1 2 3 4 5
9. Другое (напишите) \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

**2.4. Оцените эффективность использованных на данных курсах разных форм учебной деятельности**

1. Лекции	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
2. Семинары	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
3. Лабораторные работы	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
4. Деловые (ролевые) игры	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
5. Тренинги, упражнения	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
6. Дискуссии	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
7. Специально организованное обсуждение проблем профессиональной деятельности и опыта работы (диалог)	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
8. Обучение с использованием компьютера (в т.ч. дистанционно)	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
9. Практические работы	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
10. Самостоятельная работа	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
11. Индивидуальные консультации с преподавателем	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
12. Тесты на знания, в том числе с использованием компьютера	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
13. Реферат, выпускная работа	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

**2.5. Что нового Вы узнали, изучая данный курс?** \_\_\_\_\_

---



---



---

**2.6. Что Вы считаете необходимым добавить или исключить из программы курса?**

---



---



---

**2.7. Сформулируйте в одном-двух предложениях основное содержание данного курса?**

---



---



---

**2.8. Сформулируйте 2-3 вопроса по тому содержанию курса, которое осталось Вам непонятным?** \_\_\_\_\_

---



---



---