

**М.А.МАНОЙЛОВА**

**АКМЕОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
УЧИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ**

**ПСКОВ 2004**

**ББК 88.40**

**М23**

Печатается по решению  
Президиума Академии акмеологических наук

**Манойлова М.А.**

**М23** Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся .- Псков: ПГПИ, 2004. - 140 стр. ISBN 5-87854-330-3.

Научный редактор

**Н.В. Кузьмина** – член - корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор.

Рецензенты:

**С.П. Иванова** - доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и коррекционной педагогики Псковского государственного педагогического института им. С.М.Кирова;

**П.А. Сорокун** – член - корреспондент Международной Академии педагогического образования, доктор психологических наук, профессор Псковского государственного педагогического института им. С.М.Кирова.

Учебное пособие посвящено акмеологическому анализу эмоционального интеллекта учителя как фактора продуктивности педагогической деятельности и развития эмоционального интеллекта учащихся. Предлагаемый подход включает диагностику, акмеологическую экспертизу и самомониторинг, а также акмеологическое саморазвитие эмоционального интеллекта учителя.

Пособие адресовано педагогам учебных заведений всех уровней педагогического образования и специалистам системы повышения квалификации учителей.

**М 23**

**ISBN 5-87854-330-3**

© Манойлова М.А., 2004

© Псковский государственный  
педагогический институт  
им. С.М. Кирова, 2004  
(ПГПИ им. С.М.Кирова), 2004

## Содержание

Введение .....	5
1. Эмоциональный интеллект .....	7
1.1. Эмоциональный интеллект как фактор продуктивности совместной деятельности учителя и учащихся .....	7
1.2. Роль эмоционального интеллекта педагога в развитии личности учащегося .....	24
2. Акмеологическое изучение эмоционального интеллекта учителя .....	35
2.1. Методы акмеодиагностики эмоционального интеллекта .....	35
2.2. Акмеологическая экспертиза эмоционального интеллекта учителя .....	52
2.3. Самомониторинг эмоционального интеллекта .....	58
2.4. Результаты акмеологического исследования эмоционального интеллекта учителей .....	77
3. Акмеологическое саморазвитие эмоционального интеллекта учителя .....	84
3.1. Акмеологические упражнения развития самоосознания эмоционального интеллекта .....	96
3.2. Акмеологические упражнения развития умения самоуправления эмоциями и поведением .....	106
3.3. Акмеологические упражнения саморазвития умения разбираться в чувствах и эмоциях других людей .....	114
3.4. Акмеологические упражнения саморазвития умения интеллектуально реагировать и управлять эмоциями и поступками партнеров по общению .....	122
3.5. Акмеологические упражнения развития рефлексивных способностей учителя .....	130
Заключение .....	136



## Введение

Совершенствование и переподготовка педагогических кадров, повышение профессионального мастерства учителя обеспечивается созданием новых подходов и концепций, которые включают исследование проблем профессиональной практики, разработку методов их решения и поиск новых эффективных методов обучения и развития высокопродуктивных профессионалов.

Повышение профессионального мастерства учителя, направленное на обеспечение должного уровня развития психологической культуры, предполагает выявление «узких мест», препятствующих достижению учителем высокого уровня продуктивности деятельности. Таким «узким местом» в педагогической деятельности является эмоциональный интеллект учителя.

Выявление и акмеологическое обоснование взаимосвязей профессиональной педагогической продуктивности и уровня развития эмоционального интеллекта учителя позволяет гуманизировать школьную образовательную среду и дополнить систему повышения квалификации и переподготовки учителя средствами акмеологического подхода. Недостаточно профессионально подготовленный педагог, с низким уровнем развития эмоционального интеллекта несет невосполнимые потери, так как страдают учащиеся.

В настоящее время продуктивная деятельность учителя может состояться только благодаря реализации современных исследований и методов развития. Предлагаемый в пособии акмеологический подход может использоваться как эффективный метод совершенствования профессионального мастерства учителя, результаты деятельности которого будут в психических новообразованиях учащихся. Такой подход позволяет создать предпосылки саморазвития учителя, побуждает педагогов к поиску индивидуальных способов взаимодействия в полисубъектной образовательной среде, раскрывает ресурсы для преодоления трудностей, возникающих в педагогической практике.

Цель пособия - познакомить специалистов сферы образования с акмеологической концепцией эмоционального интеллекта, акмеологическими методами диагностики и технологией разви-

тия высокопродуктивного профессионала педагогической деятельности. В учебном пособии, как пособии интерактивном, предлагается методы самооценки и саморазвития эмоционального интеллекта учителя, чтобы любой педагог, стремящийся в высокопродуктивной деятельности, мог поразмышлять над своим эмоциональным потенциалом, над необходимостью его развития для полисубъектного образовательного процесса.

Учебное пособие состоит из трех глав. В первой главе дан теоретический анализ понятия эмоционального интеллекта учителя как фактора продуктивности совместной деятельности учителя и учащихся. Подчеркивается роль эмоционального интеллекта учителя в развитии личности школьника.

Во второй главе предлагаются конкретные методики акмеологической диагностики эмоционального интеллекта, методы акмеологической экспертизы и тесты для самомониторинга учителя, приводятся результаты практического исследования эмоционального интеллекта учителей средних школ города Пскова и Псковской области.

В третьей главе приведен перечень акмеологических упражнений саморазвития эмоционального интеллекта учителя.

После каждой главы предлагаются вопросы для самопроверки усвоения материала и рекомендуются литературные источники.

В конце учебного пособия приведен перечень дополнительной литературы.

## **Эмоциональный интеллект**

### **1.1. Эмоциональный интеллект как фактор продуктивности совместной деятельности учителя и учащихся**

Понятие «эмоциональный интеллект» является многозначным и недостаточно определенным в современной психологии. Этот термин был впервые введен в 1990 г. американскими психологами П. Саловеем и Дж. Майером для обозначения особого комплекса психических свойств, таких, как умение разбираться в собственных чувствах, эмпатия, умение регулировать собственные эмоции.

Х. Вайсбах, У. Дакс (1998) рассматривают эмоциональный интеллект как умение «интеллектуально» управлять своей эмоциональной жизнью. Проявляется эмоциональный интеллект в партнерских отношениях и упоминается в одном контексте с профессиональным и личным успехом.

Д. Гоулмен (1998) в своих исследованиях эмоционального интеллекта показал, что жизненный успех человека определяется не столько общим уровнем умственного развития, сколько теми особенностями его разума, которые определяют способность к самопознанию и эмоциональной саморегуляции, умение выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей. Именно уровень эмоционального развития, по мысли автора, определяет жизненную и профессиональную успешность людей. Д. Гоулмен исходит из положения о том, что любая проблема, с которой человек сталкивается в жизни, имеет множество решений, и если бы человек анализировал их путем последовательного перебора или только логического анализа, то он бы не смог быстро принимать решения и действовать. Человеческий мозг приписывает каждому из вариантов своего рода «эмоциональный вес», что резко ограничивает область выбора наиболее сильными положительными эмоциями. Совершив ошибку, люди обычно испытывают неприятные чувства, правильное, оптимальное решение связывается с положительными эмоциями. Особенно важна роль эмоционального интеллекта в об-

щении. Такие качества, как доброжелательность, тактичность, умение быстро оценить ситуацию и нужным образом реагировать на нее, требуют развитой эмпатии. Эмпатия понимается Гоулменом как базовый компонент эмоционального интеллекта, как один из факторов выживания, врожденное свойство человека (младенцы начинают проявлять его в трехмесячном возрасте, беспокойно реагируя на плач другого ребенка).

По мнению Г.Г. Горсковой (1999), эмоциональный интеллект - это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального синтеза и анализа. Размышляя над девятью сторонами интеллекта, С.С. Степанов (2004), пишет, что EQ, коэффициент эмоциональности, измеряется тестами на способность разумно, сообразно ситуации проявлять свои эмоции, указывает, что EQ хорошо коррелирует с определенными жизненными успехами.

Эмоциональный интеллект – познание через эмоции и чувства. Рассматривая понятие эмоционального интеллекта, Ирина Кинтас (2001) пишет, что через чувства человек познает гораздо больше, чем через интеллект, чтобы понять смысл познаваемого, необходимо эмоционально принять то, что мы познаем, что в свою очередь не исключает присутствия разумности. В связи с этим введение понятия «эмоциональный интеллект» в категориальный аппарат современной психологии представляется значимой и актуальной задачей.

Анализ психологической литературы по проблемам эмоционально-волевой сферы, интеллекта, профессионально значимых качеств и самосознания позволил сформулировать более точное операциональное определение понятия «эмоциональный интеллект». Это способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре эмоционального интеллекта выделяются два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (иными словами, способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми). Первый аспект образуют следующие компоненты: осознание своих чувств, самооценка,



уверенность в себе, ответственность, терпимость, самоконтроль, активность, гибкость, заинтересованность, открытость новому опыту, мотивация достижения, оптимизм. Во второй аспект входят такие компоненты, как коммуникабельность, открытость, эмпатия, способность учитывать и развивать интересы другого человека, уважение к людям, способность адекватно оценивать и прогнозировать межличностные отношения, умение работать в команде.

Взаимосвязь эмоций и интеллекта подчеркивал Т. Рибо (2002), он указывал на первичность эмоциональных состояний, ввел понятие сознательное чувство.

По мнению А.В. Брушлинского (1994), эмоции способствуют мышлению (в случае положительной корреляции) или же препятствуют ему (в случае отрицательной). Он подчеркивает, что если исследователя интересуют эмоциональные процессы, то перед ним открывается возможность создания «интеллектуальной» концепции эмоций. Взаимодействие между этими процессами, по его мнению правильнее называть взаимопроникновением. Каждый образ, представление, понятие имеют свой эмоциональный «потенциал». Эмоциональный потенциал, окраску имеют также приемы мышления. Эти эмоциональные явления имеют тесное отношение к мотивационной сфере личности. Особенно велика роль этих эмоциональных явлений в различного рода оценках, которые являются важнейшими моментами в мыслительной деятельности. Принципиально важно, по мнению А.В. Брушлинского, то, что обнаружить такие взаимоотношения можно только в том случае, если имеется понятийный аппарат, позволяющий выявить такие единицы, не принадлежащие ни только мышлению, ни исключительно эмоциям. Такие отношения могут быть вычленены и описаны внутри психической деятельности с помощью «интерпроцессуальных» понятий.

Эмоциональный интеллект характеризуется как целостность, единство когнитивных, эмоциональных и регуляторных функций, отражает диалектическое единство аффекта и интеллекта в познании и деятельности. Как справедливо отмечает Л.М. Веккер (2001), совокупность психических процессов в их «объектном» понимании, при исследовании взаимодействия человека с предметным миром, раскрывается как когнитивная составляющая, а по

их отношению к субъекту, личности, изучению взаимодействия человека с социальной средой – как потребность, интересы, идеалы, программы- мотиваторы и программы- регуляторы деятельности. В каждом психическом процессе - мышлении, эмоциях, воле - выделяются как когнитивно - предметные, так и субъектно- мотивационные компоненты. Подчеркивая единство познания, чувств и воли в едином психическом акте, Л.М. Веккер определяет волевые, эмоциональные и когнитивные процессы как разные частные формы психических явлений. Эмоциональный интеллект в этом плане может пониматься именно как совокупность программ – «регуляторов» и «мотиваторов» деятельности и общения, отвечающих за понимание себя и других людей, саморегуляцию и социальное поведение личности. По мнению Л.М. Веккера, исследование отдельных когнитивных структур и интеллекта в целом, взятых в абстракции от эмоциональных и регуляторных компонентов психических процессов, является искусственным, предельно абстрактным, не охватывает сложные закономерности постижения человеком реальности и даже в некотором роде тормозит развитие психологической науки. Дальнейшее развитие единой теории психических процессов автор связывает с необходимостью изучения взаимосвязи когнитивных и эмоционально-волевых процессов, где субъект, человек понимается не только как носитель информации, но и ее источник. Эмоции есть, прежде всего, психическое отражение отношений субъекта к внешнему миру, а мотивационно - регуляторные свойства есть психическое отражение состояний самого субъекта, побуждающих его к деятельности. Внутренняя психическая реальность является полимодальной по своей природе, поскольку эмоциональные процессы включают в себя когнитивные компоненты, а регуляционно - волевые процессы включают в себя и когнитивные, и эмоциональные компоненты. А. В. Брушлинский (1994), подчеркивал, что препятствием на пути интеграции психологических знаний, накопленных в академической научной психологии, может являться традиционное рассмотрение психики исключительно как отражения действительности.

Итак, раскрываемое в данной работе понятие «эмоциональный

интеллект» отражает интегративный, целостный характер психического отражения. Это совокупность эмоциональных, коммуникативных, регуляторных личностных свойств и способностей, обеспечивающих осознание, принятие и регуляцию состояний и чувств других людей и себя самого, опосредующих уровень продуктивности деятельности, успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие человека. Эта концепция синтезирующего комплексного изучения человека. О необходимости комплексного изучения человека писал в 1965 году Б.Г. Ананьев.

В работах, посвященных психолого-педагогическим и акмеологическим проблемам педагогического мастерства, педагогическая деятельность определяется как профессиональная активность учителя, в которой с помощью различных средств воздействия на учащихся решаются задачи их обучения и воспитания (А.А. Деркач, А.А.Исаев, 1981, Н.В. Кузьмина, 1990, 2002, А.К. Маркова, 1990, В.А. Сонин, 1998, и др.). Авторами подчеркивается важнейшая роль личности учителя в педагогическом процессе; личность - стержневой фактор труда учителя, определяющий его профессиональную продуктивность в педагогической деятельности и педагогическом общении. Акмеологическое развитие основных составляющих эмоционального интеллекта – эмпатического понимания и сопереживания, коммуникативной толерантности в педагогическом общении, адекватной профессиональной и личностной самооценки, высокого реалистичного уровня притязаний, уверенного ассертивного поведения во взаимодействии и коллегами, учащимися и родителями - является фундаментальным условием профессионального роста специалистов, работающих с людьми, в частности педагогов. В процессе овладения профессией личность учителя, в особенности качества эмоционального интеллекта, являются условием адаптации к требованиям профессиональной деятельности и педагогического общения; на этапе достижения высокого уровня профессионального мастерства продуктивный учитель становится активным субъектом педагогической деятельности и общения. Продуктивность труда учителя – это наличие качественных изменений (позитивных, прогрессивных и негативных, регрессивных) в психическом развитии учащихся и самого учителя. Продуктивность определяет-

ся как соответствие полученного результата поставленным задачам, достижение запланированных положительных результатов (Н.В. Кузьмина, 1967, 1985, 2002, Н.Н. Обозов, 1979, Е.И. Рогов, 1998). Педагогическая продуктивность есть степень реализации учебных целей по сравнению с заданными или возможными при условии нейтрализации отдельных факторов, воздействующих помимо учителя на достижение поставленных целей (Н.Г. Астафьева, А.П. Беляева А.П., 1999, И.В. Дубровина, 1991, И.В. Клемешова, 1999, А.Г. Михальская, 1996, и др.). Профессионально компетентным является такой труд учителя, в котором на высоком творческом уровне осуществляется педагогическая деятельность, педагогическое общение, реализуется личность учителя, в которой достигается оптимальные результаты в обучении и в воспитании школьников. Многоаспектность, сложность и эмоциональная насыщенность педагогической деятельности побуждают учителя постоянно развивать, совершенствовать те качества, которые характеризуют высокий уровень эмоционального интеллекта. Как указывают Х.Вайсбах и У. Дакс (1998), эмоциональный интеллект способствует личному и профессиональному успеху человека, призывают «интеллектуально» управлять эмоциональной жизнью.

Однако, несмотря на бесспорную актуальность и практическую значимость, проблема эмоционального интеллекта педагогов и его влияния на педагогическое мастерство остается неисследованной. В современной психологической литературе освещаются вопросы, связанные с изучением отдельных профессионально значимых личностных свойств и способностей, которые входят в структуру эмоционального интеллекта. В связи с этим далее, анализируя роль эмоционального интеллекта в педагогической деятельности, будем останавливаться на основных характеристиках эмоционального интеллекта педагогов, раскроем значение данных качеств для продуктивной деятельности учителя.

Деятельность педагога во многом является сходной с работой руководителя, учитель является своего рода лидером, наставником для учащихся. В связи с этим те качества эмоционального интеллекта, которые являются профессионально значимыми для руководителей в различных сферах деятельности, присущи и продук-

тивному педагогу. Попытки определить основной набор черт характера и умственных способностей идеального руководителя предпринимались многими отечественными и зарубежными исследователями. В литературе выделяют весьма разнообразные личные качества руководителя, влияющие на эффективность руководства. Так, М.В. Грачев (1993) выделял такие личные качества, способствующие эффективному руководству, как выдержку, вежливость, тактичность, скромность, непримиримость к лести, чуткость, самокритичность, самодисциплину, требовательность, равное отношение ко всем. Логически упорядоченный и обоснованный перечень качеств руководителя предлагает Р.Л.Кричевский (1993). Основываясь на его классификации, а также на материалах других авторов, к наиболее важным личностным качествам эффективного руководителя можно отнести следующие: уровень интеллекта, уверенность в себе, самообладание, эмоциональную уравновешенность и стрессоустойчивость, креативность, или способность к творчеству, целенаправленность, стремление к достижению цели, предприимчивость, решительность, готовность брать на себя ответственность; надежность в отношениях с подчиненными и руководством; общительность, умение работать с людьми; способность максимально использовать возможности сотрудников. Льюис Джеймс (2004), описывая проблему лидерства, выделяет четыре главных компонента эмоционального интеллекта, необходимых успешному руководителю: самосознание, самоуправление, общественное понимание и управление взаимоотношениями, каждый из них, в свою очередь, состоит из множества субкомпонентов. Так, самосознание включает эмоциональное самосознание, самооценку и уверенность в себе. Самоуправление включает следующие компоненты: самообладание, прозрачность, адаптируемость, мотив достижения, инициативу, оптимизм. Общественное понимание, по Дж. Льюису, включает сочувствие, организационное понимание, способность внимательно относиться к людям. Управление взаимоотношениями предполагает вдохновение, влияние, мотив развития других, готовность к изменениям, умение управлять конфликтами, командную работу и сотрудничество. Дж. Льюис придерживается мнения Гоулмена, что «непонятливый» лидер вряд ли построит близ-

кие отношения, сможет заинтересовать в выполнении задач или оценит свое влияние на партнера по взаимодействию.

В.Н. Куницыной (2000) были выделены следующие уровни успешности общения: уровень мастерства и свободы в общении, лидерский, радикально-партнерский, жестко-консервативный, авторитарно-агрессивный, уровень невротического одиночества и застенчивости. При этом автор приводит содержательные характеристики каждого уровня, связанные с особенностями психических свойств, в совокупности образующих основу коммуникативного ядра личности.

1. Уровень мастерства, свободы общения предполагает высокую совместимость, контактность и гибкость, адаптивность, хорошую саморегуляцию, отсутствие самоотчужденности, т.е. высокую включенность в социальные связи, отсутствие фрустрированности и напряженности, адекватность реагирования.

2. Лидерский уровень легко достигается экстравертами, хорошо владеющими навыками и умением устанавливать и поддерживать общение. Это лидеры по натуре, уверенные в себе и удовлетворенные сложившимися отношениями с близкими кругом, находящие взаимопонимание с людьми, лидеры с чувством собственного достоинства, которое избавляет от недоверия к людям и лишних ссор и недоразумений. Они смелы и активны в контактах, у них нет излишней чувствительности, они прибегают к манипуляциям, владеют разнообразными способами влияния и воздействия на людей, не авторитарны.

3. Радикально-партнерский уровень характерен для людей конформных, умеющих выслушать и найти общее решение, хорошо работающих в группе, владеющих самоконтролем, практических и неагрессивных.

4. Жестко-консервативный уровень отмечается у людей закрытых, расчетливых, неконформных, погруженных в себя и не контролирующих свои эмоции. У них не наблюдается эмпатия.

5. Авторитарно-агрессивный уровень достигается людьми, у которых авторитарность сочетается с высокой агрессивностью, нет гибкости в способах влияния, для них характерны пониженное самоуважение и высокая тревожность. Часто они эмоционально неста-

бильны, фрустрированы, конфликтны, раздражительны, взвинчены, нетерпеливы, недоверчивы, им не свойственна партнерская ориентация.

6. Уровень невротического одиночества и застенчивости обнаруживается у людей несмелых, робких, неуверенных в себе, глубоко одиноких, аутистичных, крайне невротизированных, плохо адаптирующихся.

Манфред Кетс де Врис (2004), ведущий эксперт Европы в области менеджмента, описывая феномен лидерства, демонстрирует, что люди с высоким эмоциональным интеллектом строят более устойчивые межличностные отношения; лучше могут мотивировать себя и других; более активные, новаторские и творческие; более эффективные лидеры; лучше работают в условиях стресса; лучше справляются с переменами; находятся в большей гармонии с самим собой.

Однако для продуктивного педагога также необходим высокий уровень мастерства и свободы общения, который опосредован качествами его эмоционального интеллекта. Готовность учителя к полноценному межличностному общению – это сложный многокомпонентный процесс, который предполагает одновременное развитие психики человека по нескольким взаимосвязанным направлениям. Важную роль здесь играет формирование гуманистической коммуникативной направленности, достижение такого уровня отражения любого человека, и, прежде всего, ученика, отношения к нему и поведения, когда он воспринимается как уникальность и ценность. Значение фактора общения для продуктивности учебно-воспитательного процесса выделяли такие психологи и педагоги, как Б.Н. Ананьев (1968), А.В. Запорожец (1986), В.Н. Мясищев (1949) и многие другие. В современной педагогике, ориентированной, прежде всего, на развитие личности учащегося, акцентируется внимание на том, что педагогическое общение должно строиться на диалогической, субъект-субъектной основе (И.В. Баева, 2002, С.П. Иванова 2000). Чуткость, альтруизм, милосердие, искренность, доброта образуют коммуникативное ядро личности педагога.

Особенностям эмоциональной и коммуникативной сферы

личности учителя посвящено достаточно большое количество психолого-педагогических исследований. Так, Ф.Н. Гоноболин (1975) выделял десять значимых профессионально-личностных особенностей учителя: способность понимать ученика, способность доступно излагать материал, способность убеждать людей, организаторские способности, педагогический такт, способность к творческой работе, способность быстро реагировать на педагогические ситуации и четко вести себя в них, способность к данному предмету, способность предвидеть результаты своей работы. Д. Райнс считал, что успешные учителя отличаются от неуспешных по следующим характеристикам: благожелательному отношению к ученикам, ориентации на детей в обучении, высокому вербальному пониманию, эмоциональной стабильности, интересу к контактам и доброжелательности, ответственности и деловитости. Г. Миллер приводит данные, согласно которым учителя с высоким уровнем педагогического мастерства характеризуются большей уверенностью в себе, меньшей невротичностью или тревожностью (Н.А. Аминов, 2000). Руководствуясь положением о педагогической деятельности как о рефлексивном управлении учебной деятельностью учащихся, Ю.Н. Кулюткин и Т.С. Сухобская (1990) выделили три группы качеств личности учителя, имеющих профессиональную значимость:

1. Группа личностных свойств, которые связаны с развитием у педагогов эмпатии - способности понимать внутренний мир другого человека, проникать в его чувства, откликаться на них и сопереживать ему;

2. Способность к активному воздействию на ученика - динамизм личности: богатство внутренней энергии, инициативность, гибкость, способность к разнообразию волевых педагогических воздействий и логическому убеждению, чувство юмора, изобретательность и организаторские способности педагога;

3. Способность к саморегуляции, эмоциональная устойчивость, которая проявляется в сочетании терпимости и настойчивости при осуществлении педагогических целей, в умении проявлять выдержку и самообладание в неблагоприятных, стрессовых ситуациях.

Многими авторами подчеркивается значимость таких качеств в



педагогическом общении, как педагогический такт, эмпатия, коммуникативные навыки. Поскольку эмпатия является базовым компонентом эмоционального интеллекта, рассмотрим более подробно проблемы педагогической эмпатии и педагогической общительности.

Как было показано выше, эмпатия – это эмоциональный отклик человека на переживания других людей, проявляющийся как в сопереживании, так и сочувствии. При сопереживании эмоциональный отклик идентичен тому, что и как переживает конкретный человек; при сочувствии эмоциональный отклик выражается в участливом отношении к переживающему. Эмпатия включает понимание другого человека, опирающееся на анализ его личности, эмоциональное сопереживание, отклик на чувства другого человека и выражение своих чувств, стремление содействовать, помогать другому человеку. Эмпатия является профессионально-значимым качеством личности учителя, особенно это касается проявлений эмпатии в общении с детьми. Эмпатия с детьми предполагает умение понять ребенка, выразить ему свое сочувствие и переживание. Уметь сопереживать ученику, сочувствовать ему, проявлять доброжелательность, чувство сопричастности ко всем его «победам» и «поражениям» – это одно из ведущих качеств личности учителя. «Человек, особенно если он воспитатель, обязан уметь осуществлять индивидуальный подход к каждому из тех, кто находится под его началом, а это невозможно, если он не приучен «чувствовать» бытие другого человека как свое собственное бытие и всякий раз, встречаясь с ним, преодолевать формализм в общении и уходя от оценочных стереотипов, выявлять его личностные своеобразия и затем, переступая через старые поведенческие шаблоны, искать и пробовать наиболее воспитательно подходящие для данного случая способы общения» (С.В. Кондратьева, 1981).

Включенный в педагогическую деятельность, учитель должен не только анализировать свои профессиональные и личностные возможности воздействия на ребенка, но и посредством эмпатии проникнуть в мир его интересов и увлечений. В педагогическом сознании учителя установка на личность ученика непосредственно связана с возможностью педагогического воздействия. Чем выше у учителя уровень эмпатии по отношению к учащимся, тем точнее учитель

может прогнозировать поведение ученика в различных ситуациях, предвосхищать результат различных педагогических воздействий (Н.В. Бордовская, А.А. Реан, 2000, Л.М. Митина, 1999А.К. Михальская, 1996, Н.Н. Обозов, 1979, Л.А. Шипилина, 1997, Е.А. Юнина, 2003, В.А. Якунин, 1988 и др.). Основой педагогического общения является возможность и умение понять и принять индивидуальное своеобразие ученика: неповторимость его внутреннего мира, его индивидуальных и личностных особенностей. Это определяет способность учителя строить отношения сотрудничества с учеником. Обучение и воспитание становится эффективным лишь в том случае, если учитель понял ученика, проявил к нему внимание, помог ему. Отношения педагога и учащегося проявляются в их совместной деятельности, в процессе которой дети усваивают не только содержание материала, но и отношение, стиль поведения учителя. Выдающийся отечественный психолог С. Л. Рубинштейн (1973) писал, что отношение к другому человеку составляет сердцевину человеческой жизни. Личность целиком определяется тем, к каким человеческим отношениям человек стремится, какие отношения к людям он способен установить; психологический анализ человеческой жизни, направленный на раскрытие отношений к другим людям, составляет основу жизненной психологии.

С таким качеством, как эмпатия, тесно связаны и другие значимые коммуникативные умения педагога – педагогический такт, этичность общения. Педагогический такт есть проявление чувства разумной меры на основе соотнесения задач, условий и возможности участников общения. Такт есть выбор и осуществление такой меры педагогического воздействия, которая основана на отношении к личности ребенка как главной; это тонкая грань между отдельными воздействиями, это естественность, простота общения без фамильярности, без фальши. Обладание педагогической этикой предполагает знание гуманистических норм своей профессии и следование им (Н.А. Аминов, 1995, А.К. Маркова, 1996, Н.Н. Обозов, 1979, И.М. Юсупов, 1995).

Учителю в своей педагогической практике необходимо строить педагогическое общение с учащимися на основе взаимопонимания, учитывая индивидуальное своеобразие каждого учаще-

гося. Не менее важным качеством, которое также входит в структуру эмоционального интеллекта педагога, является коммуникативная толерантность. Подлинное полисубъектное общение с учащимися и другими участниками образовательного процесса предполагает принятие человека таким, какой он есть, терпимость к разнообразию личностных, поведенческих, интеллектуальных проявлений учеников, родителей, коллег. Толерантное общение с учениками предполагает индивидуальный подход, раскрытие его личностного потенциала, а не стремление переделать его личность в соответствии со стандартами образования. Толерантный педагог учитывает различные психофизические возможности, темп, стиль усвоения материала разными учениками, не дает излишне категоричных оценок, стремится качественно оценивать разные стороны деятельности учащегося. Такой учитель всегда дает ребенку шанс быть самим собой, проявляет уважение к его мнению, системе ценностей и убеждений, верований, этнокультурных особенностей и имеет мужество признать, что ученики иногда могут проявлять больший интеллект и компетентность в некоторых вопросах, чем учитель. Толерантный педагог знает, что люди изменяются со временем, и они могут по-разному проявлять себя в различных ситуациях, но всегда видит в ученике и любом взрослом партнере по общению потенциал личностного роста. Он избегает неконструктивного проявления негативных эмоций, амбиции, упреков, резкости в общении и соперничества с учениками и коллегами. Наличие психологической позиции «на равных», требовательно-уважительного, требовательно - доброжелательного отношения, эмпатии, способности педагога к децентрации и рефлексии необходимо для оптимально педагогического общения (В.В. Бойко, 1996, С.Л. Братченко, 2001, И.А. Стернин, 2000 и др.).

Высокий уровень педагогической продуктивности также предполагает такие качества, относящиеся к эмоциональному интеллекту, как профессиональную и личностную самооценку, уровень профессиональных притязаний учителя, его отношение к тому месту в системе общественных отношений в школе, которые он занимает, и то, на которое он претендует; рефлексии собственных личностных качеств, стилей и стратегий педагогической деятельности. Достижение успешности своего труда и умение его оценить характеризует

профессиональную компетентность учителя, которая предполагает наличие результативности и успешности в труде (Г.И. Хозяинов, 1981). В процессе овладения педагогической деятельностью и совершенствования педагогического мастерства, утверждения себя в профессии происходит осознание тех или иных профессионально значимых качеств личности, формируется определенное самоотношение. Кроме того, эмоциональное переживание учителем соответствия «образа Я» идеальному образу себя как педагога порождает чувство удовлетворенности или недовольства своим трудом (И.М. Вачков, 2000, Г.М. Стрижкова, 1999, Л.Л. Юрова, 1998, и др.).

Для обеспечения высокого уровня профессиональной компетентности особое значение имеет осознание учителем своих профессионально значимых качеств и их совершенствование. Многие авторы (Е.И. Рогов, 1998, В.А. Сонин, 1998, и др.) считают, что базисным компонентом профессионального самосознания учителя и в то же время основным внутренним механизмом его развития является педагогическая рефлексия – обращенность сознания учителя на самого себя, учет представления учащихся о его деятельности и представлений ученика о том, как учитель понимает деятельность ученика. Иными словами, педагогическая рефлексия – это способность учителя мысленно представлять себе сложившуюся у ученика картину ситуации и на этой основе уточнять представления о себе. Рефлексия означает осознание учителя себя с точки зрения учащихся в меняющихся ситуациях. При этом важно отметить, что позитивную роль играет здоровая конструктивная рефлексия, приводящая к улучшению деятельности, а не к разрушению её постоянными сомнениями и колебаниями.

По мнению И. И. Вачкова (2000), одним из важнейших компонентов профессионального самосознания учителя является самооценка. Отношение к себе и самооценка педагога формируется на основе знания о себе, о своих личных и профессиональных качествах, и процесса самооценивания. Результатом процесса самооценивания становится устойчивое обобщенное отношение личности к себе. Учитель, удовлетворенный собой, не испытывает тревожности и внутреннего напряжения при общении с учениками. Обладая адекватной самооценкой, он с большей готовностью идет на контакт с детьми,

демонстрирует способность к их безусловному принятию. Тем самым педагог оказывает позитивное воздействие на самооценку и самоотношение детей, стимулирует у них стремление к успехам в учебной деятельности и, в конечном счете, оказывает развивающее воздействие на их личность.

Основная причина неудач в педагогической деятельности находится в неадекватной самооценке, негативном самоотношении, слабой саморегуляции педагогов, которые проецируются на учащихся в педагогическом общении. Обладая адекватной самооценкой, позитивным самоотношением и уверенностью в себе, учитель способен находить конструктивные способы преодоления трудностей и тем самым еще более расширять возможности собственного профессионализма.

Для педагогов, характеризующихся низкой самооценкой, противоречивостью представлений о себе более свойственна стратегия самоподавления, что связано с низкой удовлетворенностью собственным трудом, неверием в свои силы. В педагогическом общении такие люди проявляют неконструктивные стратегии общения, такие, как изоляция, либо чрезмерный альтруизм или конформность.

Доминантность, агрессивность свойственна педагогам, которым присуща переоценка себя, нереалистично высокий уровень притязаний. Такие педагоги часто характеризуются стремлением к лидерству и соперничеству с коллегами, жесткостью в общении с учениками, подавлением их индивидуальности. Они воспринимают ученика как средство и условие собственной деятельности, а не как ее субъекта и цель.

Самооценка и уровень притязаний, уверенность в себе педагога тесно связаны с уровнем продуктивности его деятельности (Н.В. Кузьмина, 1985, А.К. Маркова, 1996, А.А. Орлов, 1998, Л.Л. Юрова, 1998 и др.), наибольших успехов достигают педагоги, воспринимающие личность ученика как цель педагогического процесса. Высокая продуктивность деятельности свойственна педагогам с высокой самооценкой, адекватным уровнем притязаний, уверенностью в себе, асертивностью поведения. Эмоциональный интеллект формируется и развивается в деятельности.

В связи с этим особенно важное значение имеет исследование эмоционального интеллекта учителей, развитие его основных составляющих в процессе повышения квалификации.

Таким образом, уровень развития эмоционального интеллекта педагога определяет развитие психологических особенностей личности, необходимых для его продуктивной деятельности, прежде всего таких, как эмпатия, интерес к другому человеку, уважение его неповторимости, стремление к творческому индивидуальному стилю работы. Эмоциональный интеллект выступает как системообразующий фактор продуктивности педагогической деятельности, опосредующий как приобретение профессиональных знаний и умений, так и личностное развитие учителя и его учеников.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Работы каких авторов стали основой для разработки интегративной концепции эмоционального интеллекта?
2. Какие ученые внесли вклад в разработку понятия «эмоциональный интеллект»?
3. Какие теоретические концепции о понимании роли личности учителя в педагогическом взаимодействии необходимо учитывать, говоря о эмоциональном интеллекте педагога?
4. Раскройте понятие эмоционального интеллекта.
5. Какова роль эмоционального интеллекта учителя в продуктивности педагогической деятельности?
6. Раскройте основные компоненты эмоционального интеллекта.
7. Перечислите качества личности учителя, которые имеют профессиональную значимость.
8. Какова цель акмеологического развития эмоционального интеллекта учителя.
9. Какова роль уровня развития эмоционального интеллекта учителя в совместной деятельности с учащимися?
10. Проанализируйте свой уровень развития эмоционального интеллекта, своих коллег.

### **Рекомендуемая литература**

1. Брушлинский А.В. Психология субъекта в изменяющемся обществе // Психологический журнал.-1997. №3.
2. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. - М.,1998.
3. Веккер Л.М. Психика и реальность. - М., 1998.
4. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя. - Л., ЛГУ, 1985.
5. Льюис Дж. Управление командой \ Под ред. О.А. Страховой. - СПб., 2004.
6. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. - Псков, ПГПИ, 2004.
7. Манфред Кетс де Врис. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта. М., 2004.
8. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. – Л.: ЛГУ, 1979.
9. Развитие психики школьников в процессе учебной деятельности / под ред. Давыдова В.В. - М., 1983.
10. Степанова Е.И. Становление психологической школы Б. Г. Ананьева.- СПб., 2003..
11. Степанов С.С. Семейный рейтинг ума: поровну или по – братски? // Школьный психолог. -2004., № 11.
12. Goleman D. Working With Emotional Intelligence. Bloomsbury Press, Great Britain, 1998.
13. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality,- 1990, № 9.
14. Sternberg R. J. Human intelligence: The model is the message // Science. - 1985.

## **1.2. Роль эмоционального интеллекта педагога в развитии личности учащегося**

Развитие творческого потенциала, самостоятельного мышления, устойчивой и осознанной мотивации познания учащихся является одним из основных запросов, которые жизнь предъявляет к образованию. Для того чтобы успешно жить и действовать в современном мире, человеку необходимо быть постоянно готовым к изменениям, сохраняя при этом свою неповторимость. Интенсивные изменения во всех областях жизни, возрастание объемов информации, необходимость использования в жизнедеятельности человека больших массивов знаний требует новых подходов к обучению и воспитанию. Современный учитель должен не только обеспечивать учащихся необходимой научной и достоверной информацией, не только содействовать развитию у учащихся социально желательных качеств личности, но и формировать взаимосвязь между приобретаемыми в процессе обучения знаниями и навыками и будущей самостоятельной жизнью, профессиональной деятельностью, развивать ценностное отношение к изучению и овладению знаниями в различных сферах науки и практики (И.А. Баева, 2003, С.П. Иванова, 1999, 2000, 2002; Н.В. Кузьмина, 2002, В.Д. Шадриков, 1993 и др.).

Формирование ценностного отношения к изучаемым предметам рассматривается в современной педагогике и психологии, прежде всего, как формирование и развитие познавательного интереса, сознательной активности, личной и профессиональной значимости знаний, наличия осознанной мотивации учения. Учащийся должен не просто усвоить определенную сумму знаний, умений и навыков, но осознать учебную деятельность как необходимую для него, испытывать познавательную потребность в учении. Потребности тесно связаны с мотивами, которые являются их отражением и проявлением, мотивы возникают, развиваются, формируются в деятельности на основе потребностей. Если потребность учащегося – это испытываемая им нужда в знаниях, то мотив – это побуждение к активным действиям. Следовательно, важнейшим условием возникновения ценностного от-



ношения к приобретению знаний является осознанная потребность в знаниях как определенной личной и социальной ценности. Познавательный интерес к учебному предмету, который не дает человеку непосредственных знаний о реальной действительности, не выдерживает конкуренции с формированием познавательного интереса к другим предметам. Именно опора на личную заинтересованность, включение новых знаний в широкую систему интересов, мотивов, жизненных ценностей приводит к возникновению ситуационного (опосредованного) интереса, а через него, при определенных условиях, и к устойчивому интересу, а значит, и к развитию устойчивого ценностного отношения к знаниям.

Учителю необходимо развивать уникальный творческий потенциал каждого ученика, сохраняя при этом массовый характер образования (Ю.К. Бабанский, 1977, В.Г. Леонтьев, 1992, В.С.Мерлин, 1986, Д.Б. Эльконин, 1989, и др.). Согласно представлениям гуманистических психологов (А. Маслоу, 1997, К.Роджерс, 1994 и др.), творчество, креативность – это реализация человеком собственной индивидуальности; каждый человек уникален и неповторим. Неповторимая индивидуальность человека проявляется в его собственном отношении к тому, что происходит вокруг него и в нем самом: к фактам, к событиям, к своим мыслям и поступкам. Самому человеку это отношение дано в эмоциях. В современной психологии доказано, что эмоции тесно связаны с потребностями человека. Они помогают ему адаптироваться к окружению, побуждают к действию. Эмоции показывают человеку, насколько его собственное поведение и испытываемые им воздействия соответствуют его основным потребностям, интересам и ценностям. Эмоции выражают целостное отношение человека к миру.

Характер и интенсивность эмоциональных переживаний во многом зависит от того, как их переживают значимые другие люди. Соответственно, формирование ценностно-эмоционального отношения ученика опосредовано развитием эмоциональной сферы личности педагога. Весомый вклад в теорию формирования эмоций внес отечественный физиолог П. В. Симонов (1981, 1998). В своей концепции он проанализировал совокупность основных факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции. Со-

гласно информационной теории эмоций, предложенной П.В. Симоновым, сила и качество возникшей у человека эмоции определяются силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации. В кратком символическом представлении формула возникновения эмоций:  $\mathcal{E} = f [П, (Ин - Ис), \dots]$ , где  $\mathcal{E}$  – эмоция, ее степень, качество и знак; П – сила и качество актуальной потребности; (Ин – Ис) – оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; Ин – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; Ис – информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент.

Иными словами, каждый человек в определенной ситуации испытывает какую-либо потребность и на основе имеющихся у него знаний, опыта, навыков, энергетических ресурсов оценивает вероятность ее удовлетворения. Соответственно, чем меньше человек располагает информацией, тем больше он реагирует на ситуацию эмоционально, мобилизуя организм на до конца не понятую ситуацию. У эмоций, по П.В. Симонову, есть две важнейшие качественные характеристики – энергетика и информация. Энергетика – это физиологический уровень возникновения и проявления эмоции (выброс адреналина, тремор, потение, повышение температуры, давления, повышенное сердцебиение, учащенное дыхание и т.п.). Информация представляет собой психологический уровень. На психологическом уровне сознание «имеет дело» только с информацией, в том числе с информацией о разных энергетических процессах, которыми характеризуются эмоции. Таким образом, факт непонимания чего-либо зачастую вызывает бурные негативные эмоции. Понимание, осознание, напротив, сопровождается сильными позитивными переживаниями. Формирование эмоции зависит также от ряда других факторов, таких, как индивидуально-типологические особенности человека, прежде всего, особенности его эмоциональности, мотивационной сферы, волевых качеств и т. п.; фактор времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер стремительно развивающегося аффекта или длительно сохраняющегося настроения; качественные особенности потребности: эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, перерастают в чув-

ства.

Низкая вероятность избегания нежелательного воздействия вызывает у человека тревогу, а низкая вероятность достижения желаемой цели — фрустрацию. Низкая вероятность удовлетворения потребности в целом ведет к возникновению отрицательных эмоций. Возрастание вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом порождает положительные эмоции.

Информационная теория эмоций справедлива не только для разного рода поведенческих и психических актов, но для генеза любого эмоционального состояния, в том числе и эмоций, сопровождающих процесс обучения. В каждой школе есть дети, которые отстают в учении от своих одноклассников по причине отсутствия самого важного из мотивов учения – познавательного интереса. Постоянно накапливающееся непонимание, субъективная невозможность достижения успеха, стремление к избеганию наказания приводит к устойчивому закреплению за обучением негативных переживаний. Соответственно, у хорошо успевающих учащихся процесс познания вызывает удовольствие, радость, что содействует формированию устойчивых познавательных интересов.

Проблеме создания эмоционально-ценностного отношения к приобретаемым знаниям, формированию мотивации учебной деятельности школьников, воспитания познавательного интереса, посвящено множество работ отечественных педагогов и психологов (Л.И. Божович, М.И. Дубровин, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, П.И. Мильруд, Н.Г. Морозова, Г.И. Щукина, П.М. Якобсон, и др). Так, Л.И. Божович (1968) отмечала, что переживание представляет собой тот узел, в котором связаны многообразные влияния различных внешних и внутренних обстоятельств развития личности ребенка. А. Н. Леонтьев (1975) выделял мотивационно-потребностную сферу в качестве основного источника развития человека. Сходные позиции представлены в работах А.В. Петровского (1982), в особенности в разработке концепции личностной активности. Автор понимает под активностью прежде всего реализацию потребностей личности, поиск предметов потребностей. В качестве ключевых направлений

раскрытия сущности феномена «активность» рассматривает взаимосвязь активности и потребности, а также соотношение активности и деятельности. Б. Ф. Ломов (1984) считал, что активность может рассматриваться как осуществление высших жизненных потребностей личности. Он отмечал, что активность представляет собой особое качество, состоящее в интеграции психологических возможностей, способностей, знаний человека, их направленности на достижение цели. Интеллектуальную активность как элемент всякой творчески ориентированной деятельности учащихся исследовала Д. Б. Богоявленская (1983). В своей концепции она исходит из того, что если мышление есть процесс решения задач, то интеллектуальная активность – это не подвергаемое стимулированию извне продолжение мышления. Мерой интеллектуальной активности может служить, по мнению Богоявленской, интеллектуальная инициатива, понимаемая как продолжение мыслительной деятельности за пределами ситуативной заданности, не обусловленной ни практическими нуждами, ни внешней детерминацией. Интеллектуальная инициатива есть личностное свойство, интегрирующие познавательные и мотивационные механизмы.

Такие отечественные исследователи, как К. А. Абульханова-Славская (1991), Т.П. Зинченко (2002), Я.А. Пономарев (1976) и др. доказали, что познавательная активность обязательно сопровождается эмоциональной насыщенностью, обеспечивая функционирование всех ее компонентов, особенно поисковой деятельности, механизмов предвосхищения, ответственности.

Поиск оптимальных способов формирования интеллектуальной инициативы, активности учащихся – одна из актуальных проблем современной педагогики. С 60-х годов XX века в дидактике ведутся споры о целях и способах активизации познавательной деятельности учащихся. Долгое время проблема активизации рассматривалась как средство повышения эффективности содержания и методов обучения. Перед современной дидактикой встала более сложная и значительная задача – формирование личности, ориентирующейся в сложном и многомерном информационном поле. При этом важная роль в обучении, наряду с традиционными методами, отводится активным методам обучения, которые основаны на включении учащихся в действия и направлены на усиление

способности к анализу приобретаемых знаний, умению управлять своими эмоциями, принятию ответственных решений в нестандартных ситуациях. Процесс активизации познавательной деятельности во многом понимается как процесс активизации своей деятельности самим учеником. И чем старше школьник, тем в большей мере от него должна исходить инициатива. Целью активизации обучения является в первую очередь не увеличение объема или скорости усвоения информации, а создание дидактических и психологических условий осмысленности учения, включения в него учащихся на уровне не только интеллектуальной, но и личностной позиции. Только те знания, которые основаны на познавательном интересе, оказывают существенное влияние на формирование личности и ее психическое развитие, формирование восприятия, памяти, мышления, обеспечивающих успех выполнения деятельности, вызвавшей интерес.

В области психолого-педагогических исследований в этом плане наиболее важное значение имеют работы Ф. К. Савиной (1989), Г.И. Щукиной (1971, 1979, 1988), посвященные исследованию познавательного интереса школьников. Авторы рассматривают познавательный процесс как самый сильный мотив учения. Согласно концепции Г.И. Щукиной, познавательный интерес является центральным мотивом учения. Г.И. Щукина определила признаки, отличающие познавательный интерес от других мотивов учения:

- познавательный интерес – наиболее предпочитаемый школьниками мотив среди других мотивов учения;
- познавательный интерес как мотив учения раньше и более осознаётся школьниками;
- познавательный интерес как мотив носит бескорыстный характер;
- познавательный интерес, «создавая внутреннюю среду развития, существенно меняет силу деятельности, влияет на её характер протекания и результат»;
- познавательный интерес, развивается в кругу других мотивов и взаимодействует с ними.

Уровень развития познавательного интереса может быть охарактеризован через три основных группы показателей (Г.И. Щукина, 1988).

· Показатели интеллектуальной активности: вопросы ученика, обращенные к учителю; стремление учащихся по собственному желанию участвовать в деятельности, в учебном процессе; активное оперирование школьниками приобретенными знаниями, умениями и навыками; стремление поделиться с окружающими информацией, почерпнутой из разных источников за пределами учебной программы.

· Показатели эмоциональных проявлений: переживание учащимися гнева, страха, возмущения радости, грусти, вдохновения, удовлетворения и другие менее значимые.

· Показатели волевых проявлений, регулятивные процессы, которые выражены в особенностях протекания познавательной деятельности учащихся: сосредоточенность внимания и слабая отвлекаемость; применение различных способов для разрешения сложной задачи; стремление учащихся к завершенности учебных действий; свободный выбор деятельности.

Познавательный интерес интегрирует в себе личностные свойства и позитивное устойчивое отношение к учебной деятельности и предмету изучения. Познавательный интерес – это также и показатель общего развития личности школьника, побудитель к учебной деятельности и ее результат. Целенаправленность деятельности учащегося в учебном процессе придает познавательному интересу продуктивный характер. Осмысленность деятельности наполняет познавательный интерес личностным смыслом: научным, практическим, общественным. Познавательный интерес формирует характерологические черты, такие, как пытливость, любознательность, причастность к происходящим событиям. Познавательный интерес обогащает процесс общения. Интенсивное протекание деятельности, увлеченность учеников обсуждением актуальных проблем, обмен суждениями о прочитанной книге способствует и эффективности учения, и социальным связям учащихся. Развитие познавательных интересов есть основное проявление воспитывающей функции обучения, которая выражена в формировании деловых и межличностных, положительных отношений в учебном процессе. Функция воспитывающего обучения реализуется в процесс общения между учащимися и учителем, между школь-

никами в коллективе.

Таким образом, формирование интеллектуальной инициативы, развитие познавательных интересов учащихся обеспечивается в первую очередь структурами эмоционального интеллекта, ответственными за осознание и адекватное выражение эмоциональных состояний во взаимодействии с другими людьми, саморегуляцию, мотивацию достижения успеха в деятельности. По данным современных психологов (Дж. Гоулмен, 1998, В.В. Бойко, 1996 и др.), эмоциональность намного важнее для жизненного успеха, чем интеллект. Интеллектуальные способности обеспечиваются уровнем развития эмоционального интеллекта, в который входят способность распознавать собственные эмоции, способность владеть ими, способность распознавать эмоции других людей, способность выражать свои эмоции в общении с другими людьми и способность мотивировать себя. Эмоциональная реакция безошибочно указывает на то, как человек на самом деле относится к тому, что происходит с ним и вокруг него. Внутренняя жизнь человека – это, прежде всего, эмоциональная жизнь. Эмоциональные реакции и состояния человека являются основными формами осознания им своей индивидуальности. Поэтому современная школа должна уделять больше внимания эмоциональной грамотности – целенаправленному развитию способностей, входящих в эмоциональный интеллект.

Однако на практике, учителя зачастую оценивают ребенка на основании «правильности» его знаний и поступков, не интересуясь при этом его состоянием и чувствами. Кроме того, есть чувства, которые поощряются, и есть чувства, которые отвергаются (которые испытывать «не принято»). Педагог своим поведением может либо помогать ребенку осознать и проявить свои чувства, либо препятствовать ему в этом. Если учитель принимает эмоциональные реакции и состояния ребенка, то он тем самым признает за ним право испытывать эти чувства, способствует их осознанию и тем самым развитию индивидуальности ребенка. Помимо принятия или неприятия эмоциональных реакций и состояний ребенка важна также поддержка или отвержение их со стороны учителя. Когда педагог принимает эмоциональную реакцию ребенка, он тем самым не

только признает за ним право на данную реакцию, но и показывает, что в данной ситуации эта реакция адекватна. Систематическое обращение к эмоциональной сфере является основным условием развития личности школьников. Для того чтобы способствовать реализации творческого потенциала ребенка, взрослый должен способствовать его эмоциональному самовыражению. Для этого необходимо создавать такие условия, в которых ребенок проживает, осознает и выражает различные эмоциональные состояния, систематически обращать ребенка к его собственным эмоциональным переживаниям.

Учителю необходимо помочь ребенку не только найти правильный ответ или верное решение, но и обнаружить и проявить эмоциональное отношение; при этом об объективной проверке не может быть и речи – эмоциональное отношение человека принимается как самодостаточное проявление его индивидуальности. Еще одним необходимым условием гармоничного развития личности школьников является соблюдение принципов гуманистической психологии – безоценочности, принятия, безопасности, поддержки. Соблюдение указанных принципов означает, что между взрослыми и детьми должна быть создана атмосфера взаимного доверия. Детям также должна быть обеспечена как независимость в осуществлении выбора, в принятии решений, так и возможность контролировать собственное продвижение.

Важную роль играет также реализация принципов развивающего обучения – проблемности, диалогичности и индивидуализации, сформулированных А.М. Матюшкиным (1972, 1982). Применительно к развитию эмоционального интеллекта школьников, эмоциональной сфере эти принципы реализуются в следующем. Проблемность заключается в побуждении ребенка к распознаванию, осознанию и выражению собственных чувств. Диалогичность проявляется в том, что учитель в диалоге помогает ребенку осознать и выразить свои эмоции. Индивидуализация выражается в безоценочном принятии всех эмоциональных реакций ребенка, без критики, осуждения или одобрения. Существенный аспект эмоционального интеллекта учителя заключается в том, чтобы показать учащемуся, что учитель обращаясь к его чувствам, понимает его (Х. Вайсбах, У. Дакс, 1998).

В образовательном процессе должна осуществляться опора



на личный жизненный опыт школьника, поскольку готовность ребенка к активной жизнедеятельности за пределами школы определяется объемом и качеством той информации, которая стала достоянием его личности, не просто хранящейся в долговременной памяти, а находящейся в состоянии постоянной готовности к актуализации, востребованию в различного рода жизненных ситуациях.

Разрабатывая основы гуманистической педагогической концепции, К. Роджерс (1994) писал, что в каждом человеке от рождения заложено стремление полностью реализовать себя, и он наделен силами, необходимыми для развития своих возможностей. Основная цель педагога – воспитание самоактуализирующейся личности, раскрытие жизненного и творческого потенциала каждого ребенка. Для реализации этой цели в педагогической деятельности сам учитель должен обладать высоким уровнем развития эмоционального интеллекта.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Сформулируйте основную задачу современного учителя в школе.
2. Что такое познавательный интерес и каковы его признаки?
3. Передайте суть информационной теории П. В. Симонова.
4. Как происходит развитие эмоционально-ценностного отношения учеников к приобретаемым знаниям?
5. Какова роль уровня развития эмоционального интеллекта учителя в развитии познавательной активности учеников?
6. Какова суть креативности в образовательной среде?

### **Рекомендуемая литература**

1. Иванова С.П. Современное образование и психологическая культура педагога. – Псков, 1999.
2. Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя - Л.; ЛГУ, 1967.
3. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. - М., 1990.
4. Кулюткин Ю.Н. Эвристический поиск, его операциональные и эмоциональные компоненты // Вопросы психологии, 1973. N1.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность.- М.1975.
6. Маркова А.К. Психология труда учителя. М.: Педагогика, 1993.
7. Симонов П.В. Потребностно-информационная теория эмоций //

Вопросы психологии. – 1982. N6.

**8.** Симонов П.В. Эмоциональный мозг. - М.: Наука, 1981.

**9.** Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся.— М.: Педагогика, 1988.

**10.** Юрова Л.Л. Личностно-деятельностный подход как средство преодоления кризиса профессиональной компетентности учителя в современных условиях // Образование в регионе. - 1998. - Выпуск 1.

## **2. Акмеологическое изучение эмоционального интеллекта учителя**

В акмеологическом исследовании используются следующие методы:

-акмедиагностические методы (тестирование, анкетирование),

-акмеологическая экспертиза,

-тесты для самомониторинга,

-методы статистической обработки данных.

Для исследования эмпирических референтов эмоционального интеллекта и продуктивности профессиональной деятельности педагогов предлагаются методики, приведенные в таблице 1.

Обратимся к более подробному рассмотрению вышеуказанных методик и целей их использования в акмеологическом исследовании.

### **2.1. Методы акмедиагностики эмоционального интеллекта**

#### **1. Авторская анкета выявления представлений об эмоциональном интеллекте**

Данная анкета разработана для выявления социально-психологических характеристик участников исследования, для изучения их психологической осведомленности об эмоциональных свойствах личности, а также степени осознания значимости для педагогической деятельности эмоциональных личностных качеств. Предъявление анкеты сопровождалось следующей инструкцией: *«Уважаемый участник исследования! Вопросы предлагаемой анкеты разработаны сотрудниками кафедры психологии Псковского государственного педагогического института для того, чтобы помочь современному учителю в его работе. Ответьте, пожалуйста, искренне, во времени Вы не ограничены. Спасибо за участие!»*

Ф.И.О.

Год рождения

Место работы

Стаж педагогической деятельности

Таблица 1.

[illegible]

1. Что такое эмпатия, толерантность, тактичность?
2. Как Вы считаете, являются ли эмпатия, толерантность, тактичность значимыми для деятельности педагога? Оцените по пятибалльной шкале:

Эмпатия	1	2	3	4	5
---------	---	---	---	---	---

толерантність      1 2 3 4 5

	1	2	3	4	5
тактичность					

3. Обладаете ли Вы этими способностями?
4. Какие качества должны быть сформированы у человека, чтобы он мог проявлять такие способности?
5. Какие качества у Вас уже сформированы?
6. Какие Ваши личностные качества помогают Вам в воспитании положительной эмоциональной отзывчивости Ваших учеников?
7. Какие мешают?
8. Какие недостатки отмечают у Вас коллеги, администрация ?

С помощью анкеты измеряются следующие показатели для качественного и математико-статистического анализа: стаж работы учителя, самооценка осведомленности об эмоциональных свойствах личности, самооценка осознания значимости для педагогической деятельности эмоциональных личностных качеств, самооценка эмпатических качеств.

## **2. Опросник общих эмпатийных тенденций**

**А. Меграбиана, К. Эпгтейна.**

Опросник предназначен для получения общей интегральной оценки эмпатии испытуемых. Перед предъявлением опросника дается следующая инструкция: *«Вам предлагается ряд утверждений, которые касаются Вашего отношения к самому себе, другим людям, к миру в целом. Помните, что ответов “правильных” или “неправильных”, “хороших” или “плохих” быть не может. Свободно выражайте свое мнение по каждому утверждению и отвечайте следующим образом: если Ваш ответ положителен (Вы согласны), то в соответствующей строке “ответов” ставьте знак “+”, если же отрицателен (Вы не согласны) – поставьте знак “-”. Следите за тем, чтобы номер утверждения, на которое Вы отвечаете, и номер строки, куда Вы записываете свой ответ, совпадали. Имейте в виду, что утверждения краткие и не могут содержать необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Воз-*

*можно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить, тогда постарайтесь дать ответ, который считаете предпочтительным. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление своими ответами.»*

1. Меня огорчает, когда я вижу, что кто-то чувствует себя одиноко в чужой компании.
2. Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать.
3. Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает, что несчастные люди всегда себя жалеют.
5. Я начинаю нервничать, если кто-нибудь рядом со мной нервничает.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
8. Песни о любви иногда очень трогают меня.
9. Я очень волнуюсь, если должен сообщить людям неприятные для них новости.
10. Люди, окружающие меня, сильно влияют на мое настроение.
11. Малоознакомые люди обычно кажутся мне холодными и неэмоциональными.
12. Я бы предпочел профессию, связанную с общением людей.
13. Я не слишком расстраиваюсь, если мой друг действует необдуманно.
14. Я люблю наблюдать, как люди принимают подарки.
15. Одинокие люди часто недоброжелательны.
16. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую себя счастливым.
18. Когда я читаю какой-нибудь роман, я так переживаю, как будто все это происходит на самом деле.
19. Я очень сержусь, когда при мне с кем-нибудь плохо обращаются.
20. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня очень волнуются.
21. Если мой друг начинает обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Когда я бываю в кино, меня иногда удивляет, как много людей вокруг вздыхает и плачет.

23. Чужой смех не заражает меня.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей, как правило, на меня не влияют.
25. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Мне тяжело видеть, как люди легко расстраиваются по пустякам.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. По-моему, глупо переживать то, что происходит в книге или фильме.
29. Я огорчаюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
32. Я замечаю, что могу оставаться равнодушным к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети иногда плачут без всяких очевидных причин.

**Ключ:** ответ «да» приписывается суждениям с номерами 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31; ответ «нет» 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

**Интерпретация :** если Вы набрали 28-33 баллов, у Вас высокий уровень эмоциональной эмпатии; 21-27 баллов - средний уровень; 14- 20 – низкий уровень эмпатии.

### **3. Опросник способности педагога к эмпатии И.М. Юсупова**

Методика используется для исследования такого компонента эмпатии, как умение поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Предъявление опросника сопровождалось следующей инструкцией: *«Отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если Вы ответили “не знаю” – 0, ответу “нет, никогда” припишите 1, “иногда” – 2, “часто” – 3, “почти всегда” – 4 и ответу “да, всегда” – 5. Отвечать нужно на все пункты».*

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии “Жизнь замечательных людей”.
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю “Современные ритмы”.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.



23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

По результатам опросника можно получить количественную оценку способности к произвольной эмоциональной отзывчивости, используемая для математико-статистической обработки данных исследования.

**Ключ:** если Вы ответили «не знаю» на утверждения под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также «да, всегда» на утверждения 11, 13, 15, 27, то Вы не пожелали быть искренним, стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если Вы дали не более трех неискренних ответов. Просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10,

12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

### **Интерпретация:**

82 - 90 баллов - это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито переживание. В общении Вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно оттого, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии тяжелых людей. Взрослые люди и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидают Вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия Вашего шефа. Ваша впечатлительность порой не дает долго заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла - высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны им многое прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится читать их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов - нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас толстокожим, но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под контролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

12 - 36 баллов - низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо, если Вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 - баллов и менее - очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первыми начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В

деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны и в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

#### **4. Опросник коммуникативной толерантности В.В. Бойко.**

Данный опросник можно использовать для определения оценки общей суммарной оценки эмпатии, а также для оценки выраженности ее отдельных компонентов. Предъявление опросника сопровождалось следующей инструкцией: *«Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями. Отвечайте искренне, во времени Вы не ограничены».*

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным дня себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайным попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые

имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удастся копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

36. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

35. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

**Ключ :** подсчитайте число ответов соответствующих ключу по каждой шкале, определите суммарную оценку:

рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;

эмоциональный канал: -2, +8, -14, +20, -26, +32;

интуитивный канал: -3, +9, +15, +21, +27, -33;

установки способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, +23, -29, -35;

идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

**Интерпретация:** по результатам опросника выявляются оценки по шкалам, которые могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

*Рациональный канал* характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на сущность любого другого человека – на его состояния, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет собеседнику непредвзято выявлять его сущность.

*Эмоциональный канал* фиксирует способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от собеседника к

собеседнику.

*Интуитивный канал:* балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

*Установки, способствующие или препятствующие пониманию,* соответственно, облегчают или затрудняют взаимодействие, эффективность его снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

*Проникающая способность* расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует взаимопониманию, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

*Идентификация* – умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – общего уровня эмпатии, который получается путем суммирования совпадающих с ключам оценок по каждой шкале. Количественные показатели включаются в математико-статистическую обработку данных исследования. Сумма шкальных оценок : 30 баллов и выше – очень высокий уро-

вень Вашей эмпатии; 29 – 22 – средний; 21 – 15 – заниженный ; менее 14 баллов – очень низкий.

### **5. Тест на терпимость.**

С помощью теста можно определить выраженность такого профессионально важного качества педагогов, как способность к принятию в межличностном общении. Предъявление опросника сопровождалось следующей инструкцией: *«Предлагаем Вам ответить на следующие*

*9 вопросов. Отвечайте быстро, не задумываясь. Варианты ответов обведите кружочком ».*

1.Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но ее не поддержали. Расстроитесь?      А) да              Б) нет

2.Вы встречаетесь с друзьями, и кто- то предлагает начать игру. Что Вы предпочтете?

А) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет

Б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил

3.Спокойно ли воспримите неприятную для вас новость?

А) да                      Б) нет

4.Раздражают ли Вас люди, которые в общественных местах появляются не трезвыми?

А) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует

Б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать

5.Можете ли Вы легко найти контакт с людьми с иными, чем у Вас профессией, положением, обычаями?

А) мне трудно было бы это сделать

Б) я не обращаю внимания на такие вещи

6.Как Вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь?

А) мне не нравятся ни шутки, ни шутники

Б) если даже шутка и будет мне неприятна, я постараюсь ответить в такой же манере

7.Согласны Вы с мнением, что многие люди «сидят не на своем месте», «делают не свое дело»?    А) да              Б) нет

8.Вы приводите в компанию друга (подругу), который (ая) ,ста-



новится объектом всеобщего внимания, как вы на это отреагируете?

А) мне честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня

Б) я лишь радуюсь за него (нее)

9. В гостях Вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы?

А) уходите пораньше под благовидным предлогом

Б) вступаете в спор.

**Ключ:** запишите по два очка за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а. Подсчитайте набранную сумму.

Интерпретация:

0 – 4 – Вы непреклонны и, простите, упрямы. Стремитесь навязать свое мнение другим во что бы то ни стало. Часто повышаете голос. Вам трудно поддерживать отношения с людьми, которые думают иначе, чем Вы.

6 – 12 – Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но, безусловно, можете и вести диалог, менять свое мнение, если это необходимо. Способны иногда и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент Вы можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер.

14 – 18 - твердость Ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью Вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если Вы его не одобряете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочными.

Интегральная оценка способности к принятию в межличностном общении используется для математико-статистической обработки данных исследования.

### **6.Тест на асертивность**

Данная методика использовалась в исследовании для изучения такого качества личности педагогов, как асертивность. Тест сопровождался следующей инструкцией: *«Оцените следующие утверждения и*

*отвечайте следующим образом: если Ваш ответ положителен (Вы согласны), то в бланке ответов ставьте знак "+", если же отрицателен (Вы не согласны) – поставьте знак "-".*

1. Меня раздражают ошибки других людей.
2. Я могу напомнить другу о долге.
3. Время от времени я говорю неправду.
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам.
5. Мне случалось ездить «зайцем».
6. Соперничество лучше сотрудничества.
7. Я часто мучаю себя по пустякам.
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.
9. Я люблю всех, кого знаю.
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.
13. Я признаю авторитеты и уважаю их.
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание.
16. Я никогда не лгу.
17. Я практичный человек.
18. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча».
20. Друзья имеют на меня большое влияние.
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.
23. Прежде чем что – либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие.
24. Я никогда никому не завидую.

**Ключ:** подсчитайте число положительных ответов.

А – 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Б – 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

В – 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

### **Интерпретация**

Если самый высокий показатель достигнут в счете А: Вы имеете представление об асертивности, но не слишком – то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

Самый высокий показатель достигнут в счете Б: Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть асертивностью. В принципе, Вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами Ваши попытки действовать асертивно выливаются в агрессивность.

Самый высокий показатель достигнут в счете В: очень хорошие шансы овладеть асертивностью. Вы оцениваете себя реалистично.

Наименьший показатель в счете А: Вам не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

Наименьший показатель в счете Б: асертивности можно научиться.

Наименьший показатель в счете В: Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Видите себя в лучшем свете. Необходимо поразмыслить над собой.

В результате проведения теста получена количественная оценка показателя *асертивности*, которая использовалась для математико-статистической обработки данных.

### **7. Диагностика самооценки и уровня притязаний**

Авторская модификация методики Дембо-Рубинштейн.

Опросник сопровождается следующей инструкцией: *«Оцените свои способности, качества и уровень их развития и отметьте их на 9 вертикальных линиях. Нижняя точка 0 – самое низкое развитие, верхняя точка 10 – наивысшее развитие. На каждой линии отметьте, как Вы оцениваете развитие этого качества в настоящий момент, соедините эти точки и подпишите буквой Н; затем отметьте при каком уровне развития этих качеств Вы были бы удовлетворены собой как профессионалом, горды собой, соедините эти точки линией и подпишите буквой П.*

Шкалы:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Интерес к детям.
2. Активное проявление эмпатии.
3. Гуманистическая направленность.
4. Организаторские способности.
5. Общительность.
6. Доброжелательность.
7. Авторитарность.
8. Трудности в общении.
9. Центрированность на себе.

По результатам суммирования баллов, набранных испытуемыми по каждой из указанных шкал, можно получить количественные показатели самооценки и уровня притязаний личности педагогов.

## **2.2. Акмеологическая экспертиза эмоционального интеллекта учителя**

Для проведения акмеологической экспертизы продуктивности педагогической деятельности в рамках концепции эмоционального интеллекта привлекаются все субъекты образовательного процесса: администрация учебного заведения, педагоги – коллеги, психологи, учащиеся и родители учащихся.

Рассмотрим методики акмеологической экспертизы эмоционального интеллекта и продуктивной деятельности учителя.

### **1. Опросник определения уровня развития эмпатии коллег Т. П. Гавриловой.**

Опросник для педагогов - коллег, психологов, администрации школы.

Предъявление опросника сопровождается следующей инструкцией: *«Охарактеризуйте друг друга по приведенным 12 суждениям. По каждому суждению имеется 7 вариантов ответа: 7 – «безусловно согласен»; 6 – «согласен»; 5 – «скорее согласен, чем нет»; 4 – «трудно сказать определенно»; 3 – «скорее не согласен, чем согласен»; 2 – «не согласен»; 1 – «абсолютно не согласен». По каждому суждению Вы можете выбрать один ответ. Обведите круж-*

*ком цифру, отражающую степень Вашего согласия с суждением в листе ответов. Помните, каждый порядковый номер на листе соответствует номерам суждений. Будьте внимательны! Не пропускайте суждений».*

1. Всегда поддержит и подбодрит, если кто-нибудь из его (ее) друзей терпит неудачу.
2. Чувствует настроение другого, даже если человек пытается его скрыть.
3. Если происходит какое-либо событие, которое захватывает всех, он (она) никогда не остается равнодушным (ой).
4. В разговорах с товарищами избегает тем, которые могут задеть собеседника.
5. Добиваясь цели, он (она) старается выбирать средства, которые не ущемляли бы окружающих.
6. Переживает, если в его (ее) присутствии кого-нибудь обижают.
7. На его (ее) поддержку и сочувствие может рассчитывать даже тот, у кого с ним (ней) натянутые отношения.
8. Высказывая критические замечания, старается не обидеть собеседника.
9. С ним (ней) хочется поделиться, посоветоваться в трудную минуту.
10. Искренне радуется, когда в жизни его (ее) товарища (подруги) происходит что-то хорошее.
11. Он (она) может посочувствовать, даже если у него (нее) самого (самой) неприятности.
12. Если он (она) не согласен (согласна) с чьим-либо мнением, то, как правило, не превращает дискуссию в бесполезный спор.

Подсчитайте сумму ваших цифр.

Интерпретация

63 и выше – высокий уровень эмпатии.

37- 62 - средний

36 и ниже - низкий.

В результате проведения методики получена экспертная количественная оценка эмпатии педагогов.

## **2. Анкета по выявлению стиля партнерского взаимодействия**

**С.П. Ивановой.**

## Анкета для учащихся школы

1.Если бы у Вас была возможность выбора, в каком учебном заведении Вы предпочли бы учиться сейчас?

- а) В той же школе, в которой учусь  
б) В обычной средней школе, но не в той, в которой учусь сейчас  
в) Хотел бы учиться индивидуально

2.Как Вы считаете, достаточно ли школа готовит Вас к будущей самостоятельной жизни?

- а) Да, достаточно
- б) Безусловно, недостаточно
- в) Кое-что из того, чему учат в школе пригодится в дальнейшем
- г) Считаю, что школа, в принципе, не способна подготовить к жизни, этому искусству каждый должен учиться сам

3.Что или кто является для вас поддержкой и опорой в трудную минуту?

- а) Друзья
- б) Родители
- в) Учитель
- г) Природа
- д) Домашние животные
- е) Другое

4. Есть ли у вас любимый учитель ? Да Нет  
Если есть, то напишите, пожалуйста, основные качества, которыми он обладает .....

Анкета включает вопросы направленные на выявление такого аспекта отношения ребенка к школе, как осознание помощи учителя в индивидуальном развитии. За каждый ответ, в котором ребенок указывает школу или педагога в качестве человека, который может под-

держать, оказать помощь в трудную минуту, способствовать адаптации к социальному миру, начисляется 1 балл. Таким образом, суммируя баллы по всем вопросам, получаем количественную оценку такого показателя, как ориентация на развитие ребенка.

### 3. Анкета «Идеальный педагог» Авторская модификация опросника И.И. Рыдановой

Анкета для учащихся школы

Анкета используется для определения количественной оценки профессионально важных качеств педагогов.

Пол - мужской женский Класс

Инструкция: *«Дорогие ребята! Оцените, пожалуйста, качества, которые соответствуют, на ваш взгляд, личности идеального учителя.»*

0 баллов – «неразвито»; 1 – «очень слабо развито»; 2 – «слабо развито»; 3 – «развито»; 4 – «достаточно развито»; 5 баллов – «высоко развито».

### 3. Анкета для родителей О.В. Фролушкиной.

Данную анкету можно использовать для выявления качественной и количественной оценки таких показателей, как отношение родителей к педагогам, отношение родителей к воспитательному процессу, осуществляемому в школе, отношение родителей к различным аспектам деятельности ребенка в школе в таких сферах, как учеба, межличностные отношения, отношения с учителями, успеваемость, а также оценка стиля взаимодействия родителей с педагогами. В ходе ответов на

№	Качества	Баллы					
1	Справедливость	0	1	2	3	4	5
2	Терпимость	0	1	2	3	4	5
3	Тактичность	0	1	2	3	4	5
4	Ответственность	0	1	2	3	4	5
5	Стильность	0	1	2	3	4	5
6	Принципиальность	0	1	2	3	4	5
7	Пребывательность к себе	0	1	2	3	4	5
8	Требовательность к ребенку	0	1	2	3	4	5
9	Самодисциплина	0	1	2	3	4	5
10	Уважение к детям	0	1	2	3	4	5
11	Дифференциальность	0	1	2	3	4	5
12	Устойчивость	0	1	2	3	4	5
13	Самодисциплина	0	1	2	3	4	5
14	Уравновешенность	0	1	2	3	4	5
15	Уверенность в себе	0	1	2	3	4	5
16	Инициативность	0	1	2	3	4	5
17	Импрессионность	0	1	2	3	4	5
18	Попытка к успеху	0	1	2	3	4	5
19	Добротелательность	0	1	2	3	4	5
20	Терпимость	0	1	2	3	4	5
21	Эмпатичность	0	1	2	3	4	5
22	Любовь к детям	0	1	2	3	4	5
23	Адаптивность	0	1	2	3	4	5
24	Неиндивидуальность	0	1	2	3	4	5

вопросы анкеты родителям предлагалось оценить свое отношение по 4 балльной шкале, в которой оценка 4б соответствует высказыванию «очень довольны»; 3б – «довольны»; 2б – «не совсем довольны»; 1б – «не довольны». Общая сумма баллов по всем вопросам анкеты позволила определить такие показатели, как «оценка родителями школьной образовательной среды», «успеваемость учеников».

## **5. Опросник «Профессионализм личности учителя»**

**И.И. Рыдановой**

Опросник для педагогов, психологов, родителей и администрации.

Содержание опросника включает два списка из 30 личност-

Довольны ли Вы:

1. Учебными успехами ребенка
- Отношением к нему учителя
- Отношением ребенка к урокам
- Отношением ребенка к учителю
- Вашим отношением с учителем
2. Охотно ли ребенок выполняет домашнее задание?
3. Считаю ли Вы, что отметки объективны и справедливы?
4. Оценки поступков объективны и справедливы?
5. Охотно ли идет в родительское собрание?
6. Что бы хотели отметить в отношении учителя к ребенку?
7. Что бы хотели отметить в отношении ребенка к учителю?
8. Чувствуете ли учитель помощником в деле воспитания ребенка?
9. Чувствуете ли Вы себя помощником в деле

- воспитания Вашего ребенка
- образования Вашего ребенка
- воспитания других детей класса
- образования других детей класса

ных качеств, отражающих профессионально важные качества личности учителя. Предъявление опросника сопровождалось следующей инструкцией:

**А.** Выберите 10 из 30 личностных качеств учителя, затрудняющих формирование педагогически целесообразных отношений со школьниками.

**Б.** Выберите 10 из 30 личностных качеств учителя, которые имеют решающее значение в преодолении педагогических конфликтов.



- А
1. Вспыльчивость
  2. Прямолинейность
  3. Торопливость
  4. Резкость
  5. Себялюбие
  6. Упрямство
  7. Обидчивость
  8. Мстительность
  9. Сухость
  10. Педантичность
  11. Медлительность
  12. Необязательность
  13. Забывчивость
  14. Нерешительность
  15. Пристрастность
  16. Придирчивость
  17. Бестактность
  18. Лживость
  19. Беспринципность
  20. Двуличие
  21. Неискренность
  22. Раздражительность
  23. Благодушие
  24. Амбициозность
  25. Злобность
  26. Агрессивность
  27. Подозрительность
  28. Злопамятство
  29. Притворство
  30. Равнодушие

- Б
1. Справедливость
  2. Терпимость
  3. Тактичность
  4. Ответственность
  5. Оптимизм
  6. Принципиальность
  7. Требовательность к себе
  8. Требовательность к ребёнку
  9. Самоуважение
  10. Уважение личности ребёнка
  11. Доброжелательность
  12. Эмоциональность
  13. Самообладание
  14. Уравновешенность
  15. Уверенность в себе
  16. Инициативность
  17. Импровизационность
  18. Решительность
  19. Доброжелательность
  20. Терпеливость
  21. Артистизм
  22. Эмпатийность
  23. Целеустремлённость
  24. Любовь к детям
  25. Аккуратность
  26. Энергичность
  27. Деловитость
  28. Альтруизм
  29. Демократичность
  30. Великодушие

После проведения опроса проводится количественный и качественный анализ результатов.

### 2.3. Самомониторинг эмоционального интеллекта

Для оценки эмоционального интеллекта можно рекомендовать учителям самостоятельно использовать небольшие тесты. Эти тесты дают некоторый усредненный результат. Функция тестов вспомогательная, а не строго диагностическая. Результат теста – повод задуматься над уровнем развития своего эмоционального интеллекта и наметить пути его развития.

#### 1. Методика

Автор Г. Айзенк.

**Цель:** самооценка психических состояний

**Задание:** оцените психические состояния; если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит - 0 баллов.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. С трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.

19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключаю внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого режима.

**Ключ:** подсчитайте сумму баллов за каждую из 4 групп вопросов:

- I. вопросы 1-10 тревожность
- II. вопросы 11-20 фрустрированность
- III. вопросы 21-30 агрессивность.
- IV. вопросы 31-40 ригидность

### **Интерпретация**

- I. Тревожность  
0-7 баллов: Вы не тревожны,

8-14 баллов: тревожность средняя, допустимого уровня,

15-20 баллов: Вы очень тревожные.

## II. Фрустрированность

0-7 баллов: Вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей,

8-14 баллов: средний уровень, фрустрация имеет место,

15-20 баллов: у Вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

## III. Агрессивность

0-7 баллов: Вы спокойны, выдержанны,

8-14 баллов: средний уровень,

15-20 баллов: Вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в работе с людьми.

## IV. Ригидность

0-7 баллов: ригидности нет, легкая переключаемость,

8-14 баллов: средний уровень,

15-20 баллов: сильно выраженная ригидность, Вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

## 2. Тест

Автор Жиль д Амбра.

**Цель:** определение коэффициента эмоционального интеллекта.

**Задание:** выберите ответ А или Б в зависимости от того, что соответствует Вам больше в конкретной ситуации.

1. Вы забыли поздравить вашего коллегу по работе с днем рождения.

А. Я вообще никогда не помню о днях рождения.

Б. Я была занята другими вещами.

2. В библиотеке с Вас требуют деньги за книгу, которую Вы не вернули вовремя.

**А.** Когда я увлечена чтением книги, я забываю, что ее нужно вернуть.

**Б.** Я была настолько поглощена составлением отчета, что забыла вернуть книгу вовремя.

**3.** Вы теряете терпение, общаясь с одной Вашей подругой.

**А.** Она всегда жалуется на жизнь.

**Б.** Она агрессивно настроена.

**4.** Вы чувствуете себя обессиленной.

**А.** У меня никогда не получается выделить время на отдых.

**Б.** Эта неделя выдалась особенно напряженной.

**5.** Одна подруга говорит что-то обидное для Вас.

**А.** Она всегда говорит не подумав.

**Б.** Она была в плохом настроении, потому и набросилась на меня.

**6.** Вы падаете на лыжне.

**А.** Кататься на лыжах вообще трудно.

**Б.** Просто лыжня была скользкая.

**7.** Вы набрали вес за время отпуска и не можете похудеть.

**А.** От диет никакого толку.

**Б.** Диета, которую я испробовала, неэффективна.

**Интерпретация:** чем больше вы выбрали ответов А, тем ниже коэффициент EQ. Чем больше вы выбрали ответов Б, тем выше уровень EQ, а значит, больше возможности преуспеть в профессиональной сфере.

### **3.Тест**

Авторы Х. Вайсбах, У. Дакс.

**Цель:** диагностика умения распознавания выражения чувств.

**Задание:** предлагается 10 вариантов высказываний, в каждом варианте по 3 фразы, необходимо выбрать в каждом варианте одну фразу, в которой речь идет о чувствах.

1. а) Разве ты не видишь, что я занят (занята)?  
б) Я не могу сосредоточиться, пока ты здесь.  
в) Ты вообще не думаешь о других, ты эгоист.
2. а) Я чувствую себя смущенным тем, что произошло.  
б) Это был неприятный денек!  
в) Бывают хорошие и плохие дни, сегодняшний был плохим.
3. а) Когда я с тобой, я чувствую себя хорошо.  
б) Тебя любят и хотят все.  
в) Ты сбесился.
4. а) Ты ведешь себя, как слон в посудной лавке!  
б) Нужно же соблюдать правила вежливости!  
в) Для меня мучительно видеть, как ты обходишься с друзьями.
5. а) Если обстоятельства здесь не изменятся, то я подыщу себе какую-нибудь новую работу.  
б) Слышал ли когда-нибудь кто-нибудь о такой плохой бригаде?  
в) Я чувствую, что меня оттеснили в сторону.
6. а) Ты непереносим!  
б) Твой смех внушает мне неуверенность.  
в) У меня такое чувство, что смеяться тебе не над чем.
7. а) Здесь мне уделили так мало внимания, что я мог(могла) бы и не приходить.  
б) Я чувствую, что никого не интересует, здесь я или нет.  
в) Я чувствую себя одиноко и отчужденно.
8. а) Я простой винтик и никогда ничего не достигну.  
б) Я чувствую, что этот проект будет трудным.  
в) Меня словно паралич охватывает, когда я думаю о предстоящем проекте.
9. а) Ты думаешь только о себе.  
б) Я ощущаю себя неперспективной.  
в) У меня есть ощущение, что нам необходимо поговорить о наших взаимоотношениях.
10. а) Мне приятно, что на твоём пути не было препятствий.  
б) Ты мог по крайней мере позвонить, что придешь так поздно.  
в) Ну, наконец!

**Интерпретация** : непосредственно выражают чувства следующие фразы 1б), 2а), 3а), 4в), 5в), 6б), 7в), 8в), 9б), 10а). Чем больше верных ответов, тем больше Вы разбираетесь в скрытом выражении чувств.

#### 4. Тест

Автор Д. Гоулмен.

**Цель:** диагностика эмоционального интеллекта.

**Задание:** Вам предлагается ответить «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Когда дети заняты каким - то своим делом, я не обращаюсь к ним за помощью, так как уверен, что это бесполезно.

2. Узнав, что кто – то из моих старых знакомых приехал ненадолго из другого города, я , несмотря на загруженность, выкрою время и встречу с ним.

3. Как правило, я определяю, в хорошем или плохом расположении духа находится человек, по одному взгляду.

4. Чтение колонок криминальной хроники в газетах или просмотр теленовостей могут надолго выбить меня из колеи.

5. В хорошем настроении я бываю чаще, чем в плохом.

6. При разговоре с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее беседа закончилась.

7. Никогда не умел (умела) кататься на коньках, но думаю, если бы захотел (захотела), научился (научилась) бы.

8. Я прекрасно чувствую себя в кругу своих друзей.

9. Прежде чем взяться за какое-либо дело, я сначала составляю план, продумаю, с чего начну.

10. Поломка автомобиля, телевизора или холодильника может заставить меня растеряться, а то и впасть в отчаяние.

**Интерпретация:** если Вы ответили положительно на пункты 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, то коэффициент эмоционального развития у Вас довольно высок. Если Вы ответили положительно на 1, 6, 10, то это печальнее и стоит задуматься и пересмотреть свои взгляды на жизнь.

## 5.Тест

Авторы Х. Вайсбах , У. Дакс

**Цель:** определить, насколько Вы можете вникнуть в чувства другого, насколько точно Ваше восприятие.

**Задание:** прочитайте нижеследующие фразы и отметьте, идет ли в них речь о наблюдении или об оценке.

1. Он сидел у телефона.
2. Маленький мальчик плакал.
3. Она устала.
4. Она громко смеялась.
3. Группа как раз хотела отбыть.
4. Она не проявила к нему интереса.
5. Она достигла успеха.
6. Она была одета очень броско.
7. Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.
8. Он сидел за столом, скучая.

### Интерпретация

1. Он сидел у телефона.

Наблюдение: отсюда ничего нельзя извлечь.

2. Маленький мальчик плакал.

Наблюдение: Вы видите мальчика, у которого слезы текут по лицу.

3. Она устала.

Наблюдение: а может быть, она была больна или потеряла ко всему интерес?

4. Она громко смеялась.

Наблюдение: Вы можете видеть и слышать, что женщина громко смеется.

5. Группа как раз хотела отбыть.

Наблюдение: Вы видите, что люди уплатили по счету и упаковывают свои вещи.

6. Она не проявила к нему интереса.

Оценка: может быть, она проявляет даже больший интерес к нему и пытается скрыть это?



7. Она достигла успеха.

Оценка: критерий достижения успеха у каждого свой.

8. Она была одета очень броско.

Оценка: кто-то другой такую одежду может посчитать вульгарной и противной своим взглядам.

9. Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.

Оценка: а уверены ли Вы в этом? Иной сделает очень заинтересованное лицо, а его мысли в это время витают очень далеко.

10. Он сидел за столом, скучая.

Оценка: Вы знаете, скучал или он устал, или как раз что-то обдумывал?

## **6.Тест**

Авторы Х. Вайсбах , У. Дакс

**Цель:** определить, какие послания и основные позиции определяют Вашу жизнь.

**Задание:** внимательно прочитайте и ответьте на высказывания в зависимости от того, в какой мере оно касается Вас: 1 – «не подходит» ;2 –«подходит иногда»; 3- «подходит большей частью»; 4- «подходит полностью».

1. Даже если уличное движение мешает мне быть пунктуальным, я все равно стараюсь оставаться спокойным.

2. Мне было бы полезно научиться выражать свои мысли более ясно.

3. Я считаю, что могу хорошо регулировать свою жизнь.

4. Я вынужден выстраивать свою жизнь.

5. Обстоятельства моей жизни часто приводят меня в депрессивное состояние.

6. Я убежден, что многое, что случилось в моей жизни, было случайным.

7. Я доволен, как развивается моя жизнь, и верю, что оптимально использую свое время.

8. Я многое дал бы, чтобы уменьшить повседневные стрессы.

9. Я верю, что многие охотно общаются со мной.

10. Я думаю, что у меня есть хорошие идеи. И другие интересуются моим мнением.

11. У меня есть чувство , что все, случающееся в моей жизни , зависит от меня.

12. Я не всегда чувствую себя уверенным, наоборот, часто ощущаю неуверенность.

13. С терпением и пониманием я противостою своим чувствам, которые мне навязываются.

14. Я охотно слушаю мнения других.

15. Я хочу контролировать все, что касается моей работы.

16. Мои чувства могут охватить меня совершенно произвольно.

17. Неудачи мешают мне справиться с моей работой и достичь своих целей.

18. Чтобы достичь своих целей, я хотел бы быть более энергичным.

### **Ключ:**

Подсчитайте отдельные суммы :

поведение А - 4, 5, 6, 12, 16, 17;

поведение Б - 1, 2, 8, 14, 15, 18;

поведение В - 3, 7, 9, 10, 11, 1.

### **Интерпретация**

**Поведение А**

Среди этих трех категорий Вы набрали наибольшее число баллов по категории А. Это указывает на то, что Вам трудно контролировать самого себя. Все высказывания по тесту в этой рубрике выражают убеждения и представления, которые Вам существенно мешают воспользоваться многими шансами, предоставляемыми вам жизнью. Хотите ли Вы подчеркнуть, что все это Вы не можете, потому что нельзя достичь того, что не получается, и ведете пассивный образ жизни.

**Поведение Б**

Наибольшее число баллов по категории Б свидетельствуют о том, что Вы определяете свою жизнь сами еще не в той мере, в какой могли бы. Хотя Вы называете намеченные цели, но обычно это остается только пассивным желанием. Вы еще слишком мало доверяете себе и обычно не уверены, сможете ли преодолеть требованию повседневной жизни собственными силами.

### Поведение В

Если наибольшее число баллов у вас набрано по категории В, то Вы уверены в себе и способны самостоятельно организовывать свою жизнь. Положительная основная идея в результатах теста, которые у Вас отмечены крестиками, показывают прочную веру в самого себя. Ваше поведение характеризуется самосознанием, самоконтролем и ответственностью за себя. Если Вы еще раз просмотрите свои ответы, то сможете проверить, в какой мере этот вид разговора с самим собой знаком Вам из других областей. Эти высказывания разъяснят Вам, как Вы сами организуете свою жизнь.

### 7. Тест.

Авторы Х. Вайсбах , У. Дакс.

**Цель:** проверка Вашего поведения в необычных, незнакомых ситуациях.

**Задание:** предлагается оценить 11 ситуаций и выбрать вариант поведения тот, который ближе всего Вам.

1. Ранним вечером примерно на расстоянии пяти километров от дома Вы застряли со своей машиной. К своему ужасу, Вы обнаруживаете, что у Вас даже денег нет, чтобы позвонить домой. К тому же пошел дождь.

Как вы поступите?

А. Вы побежите домой.

Б. Вы начнете искать телефонную кабину и будете надеяться встретить кого-нибудь, кто даст вам мелочь.

В. Вы позвоните в дверь ближайшего дома и попросите разрешения вызвать по телефону аварийную автослужбу.

2. Вы приехали на праздник в дом, где, кроме хозяйки, никого не знаете.

Как вы себя поведете?

А. Вы будете стараться завязать разговор с хозяйкой.

Б. Вы возьмете себе сначала что-нибудь выпить и постараетесь из уютного угла понаблюдать за ситуацией.

В. Вы преодолеете робость и присоединитесь к какой-либо группе.

3. Во время доклада Вы замечаете, что с какого-то момента Вы уже не можете следить за оратором. Вы просто потеряли нить и не понимаете, что он имеет в виду.

Что вы предпримете?

А. Будете надеяться ухватить суть дальше по ходу доклада.

Б. Вы тихо спросите соседку, что здесь имеется в виду.

В. Вы представитесь и попросите оратора повторно разъяснить этот пункт.

4. Вы вдруг осознаете, что предложенный номер для отдыха в отеле совершенно не соответствует Вашим требованиям.

Как Вы будете реагировать?

А. Вы разозлитесь на туристическую компанию, которая посоветовала вам этот отель.

Б. Вы уедете как можно быстрее.

В. Вы справитесь о наличии других номеров, в которых можно было бы провести свой отпуск.

5. В ресторане Вам подали суп, который можно назвать в лучшем случае тепловатым.

Что вы сделаете?

А. Вы съедите суп.

Б. Вы оставите суп нетронутым, но захотите ли Вы сказать что-либо, когда персонал при отъезде спросит, понравилось ли Вам здесь?

В. Вы позовете официанта и попросите его принести вам горячий суп.

6. У Вас предстоит очень важная презентация. Незадолго перед этим Вы обнаружите пятно на вашей светлой рубашке.

Что вы предпримете?

А. Вы пожелаете в любом случае явиться пунктуально и надеетесь, что пятно останется незамеченным.

Б. Если Ваш партнер по переговорам заметит пятно, то Вы объясните ему, что при питье кофе нечаянно споткнулись.

В. Вы позвоните Вашему партнеру по переговорам и сообщите, что придете на четверть часа позже. Затем Вы купите в ближайшей лавке новую рубашку.

7. Обсуждение каких-то вопросов на совещании чрезмерно затягивается, потому что один из сотрудников настаивает на своих возражениях.

Что Вы сделаете?

А. Вы будете держаться нейтрально, не вмешиваясь. Ведь каждый должен видеть, как можно пробивать собственное мнение.

Б. Вы обратите внимание коллеги на то, что дело пошло бы быстрее, если бы он присоединился к мнению большинства.

В. Вы попытаетесь выяснить, почему коллега видит проблему иначе, чем вся группа. Может быть, Вы что-то просмотрели и смогли бы взглянуть на это с его точки зрения.

8. По поводу юбилея фирмы Вас попросили принять участие в небольшой театральной сценке.

Как Вы поведете себя?

А. Вы отклоните это с благодарностью и разъясните, что ничего подобного Вы сделать не можете.

Б. Вы выразите готовность принять участие в театральном представлении в качестве осветителя или «кушать подано».

В. Вы попросите показать текст и подумаете, какую роль Вам было бы лучше всего взять.

9. Вы находитесь в автомобиле в чужом городе и ищете определенный адрес. Что Вы сделаете?

А. Вы будете очень долго ездить вокруг, пока не найдете то, что ищете.

Б. Вы купите на ближайшей бензоколонке план города.

В. Вы попросите местного жителя показать путь и убедитесь, что Вы все поняли правильно.

10. На курсах по повышению квалификации Вас неожиданно попросили провести ознакомительное занятие. Как Вы поведете себя?

А. Вы представитесь коротко, назвав имя и профессию.

Б. Вы заявите, что не хотите начинать занятие.

В. Вы попросите немного времени на обдумывание и прикинете, что могло бы заинтересовать участников в данный момент.

11. Вы не согласны с режимом воспитания Вашего ребенка в детском саду. Воспитательницы, как Вам кажется, заняты собственными заботами и предоставляют детей самим себе. Что Вы предпримете?

А. Вы рассердитесь и не скроете этого в разговоре с соседкой.

Б. Вы в ближайшее время переведете ребенка в другой детский сад.

В. Вы сначала попытаетесь переговорить с воспитательницами и попробуете выяснить, можно ли изменить что-либо в уходе за детьми.

### **Интерпретация**

Подсчитайте, как часто Вы отмечали в ответах буквы А, Б, В. Вы увидите, какие решения Вы предпочитаете:

#### **Поведение типа А**

Если вы предпочитаете принимать решения типа А, то это значит, что Вы действуете, испытывая сильную потребность в безопасности. Вы охотно движетесь по знакомым путям. Вы не хотите никому быть в тягость и пытаетесь самостоятельно преодолеть трудности.

#### **Поведение типа Б**

Если Вы предпочитаете решение типа Б, то вы надеетесь осуществить свои намерения и без конфликтов. Вы ищете приемлемый компромисс. Вы проявляете инициативу и фантазию. Ваша цель заключается в том, чтобы преодолеть эти ситуации без большого напряжения.

### Поведение типа В

Ваша реакция выпадает из обычных общепринятых рамок. Если Вы слишком часто отмечали вариант В, то знаете, что вы хотите! Вы напрягаетесь и постоянно преодолеваете робость при достижении своей цели.

### 8.Тест

Автор Манфред Кетс де Врис.

**Цель:** оцените свой эмоциональный потенциал.

**Задание:** задайте себе следующие вопросы и дайте оценку, от «плохо» до «очень хорошо» по десяти балльной шкале. Если можете, попросите близких тоже ответить на эти вопросы про Вас. Взгляд со стороны поможет избежать автоматической необъективности.

1. Как хорошо Вы понимаете других с их точки зрения?
2. Насколько Вы чувствительны к эмоциям других?
3. Легко ли Вы заводите друзей?
4. Охотно ли Вы рассказываете о своих чувствах другим?
5. Легко ли Вы разрешаете конфликты?
6. Можете ли Вы легко приспособить свое поведение к изменившимся обстоятельствам?
7. Вызывает ли Ваше поведение теплое к Вам отношение у других?
8. Осознаете ли Вы, какое влияние Вы имеете на окружающих (даже если они не показывают этого)?
9. Когда Вы сталкиваетесь с трудной ситуацией, можете ли Вы справиться с ней?
10. Легко ли Вы имеете дело с людьми, которые спрашивают Вас о вашей личной жизни?
11. Легко ли Вы находите помощь, если возникает такая необходимость?
12. Размышляете ли Вы постоянно о своих действиях?

**Интерпретация:** чем больше ставили наивысших баллов, тем выше Ваш эмоциональный потенциал. Если низкие баллы, то необходимо приложить усилия по развитию эмоционального потенциала.

## 9.Методика

Автор Манфред Кетс де Врис.

**Цель:** оценить свой EQ - коэффициент эмоционального интеллекта.

**Задание:** для каждого сценария выберите тот ответ, который больше всего соответствовал бы Вашим действиям.

1. Во время рабочей недели, когда Вы почти разрываетесь, стараясь успеть к сроку с несколькими важными заданиями, один из Ваших начальников приходит к Вам в кабинет и просит заняться еще одним проектом. Вы знаете, что его мнение важно для будущего продвижения. Что Вы будете делать?

А. Вы соглашаетесь взяться за новый проект и собираетесь урезать время, отведенное на уже осуществляемые проекты, порученные его коллегой.

В. Вы говорите, что перегружены, и спрашиваете, какой проект, по его мнению, Вы могли бы отложить на время.

С. Вы организуете встречу с обоими начальниками для того, чтобы установить приоритеты.

Д. Вы критикуете его коллегу за то, что он взваливает на вас слишком много неотложных дел, и говорите, что не можете заняться еще одним.

2. Вы проводите совещание с членами вашей команды для того, чтобы разработать детали запуска новой программы, которая была предметом многих споров. Разговор между двумя членами команды становится настолько напряженным, что один из них поворачивается к вам и говорит: «Мне надоел этот идиот». Что вы будете делать?

А. Вы не обратите внимание на эти слова, расценивая их как неизбежную часть такого жаркого спора, и продолжите совещание.

В. Вы объявляете перерыв и отводите в сторону разозлившегося члена команды, чтобы поговорить с ним.

С. Вы останавливаете обсуждение проекта и выясняете мнение членов группы.



Д. Вы говорите разозлившемуся члену группы, что его поведение недопустимо, и Вы не собираетесь это терпеть.

3. Вас пригласили на встречу с начальником, властным человеком. Вы знаете, что речь пойдет о Вашем следующем назначении, и понимаете, что есть шанс, что Вас попросят занять хороший пост в другом городе. У Ваших детей важный период в школе; у Вашей супруги (супруга) интересная работа – и все же Вы знаете, что, отказавшись от назначения, Вы не улучшите свою карьеру. Как Вы поступите?

А. Вы сразу же откажитесь от назначения и будете надеяться на лучшее.

В. Вы объясняете начальнику Вашу семейную ситуацию и просите понять Вас.

С. Считая, что бесполезно уговаривать Вашего начальника оставить Вас на работе, Вы даете свое резюме агенту по трудоустройству.

Д. Вы начинаете разговор с рассказа о проекте в центральном офисе, который нужно срочно выполнить, и для которого Вы лучше всего подходите.

### **Интерпретация**

1. Ответ С указывает на максимальный коэффициент эмоционального развития, так как Вы пытаетесь решить Ваши проблемы. Ответ В тоже имеет плюсы, так как Вы даете знать начальнику о Вашей нагрузке. Ответ D показывает, что Вы прямой человек, но это не лучший вариант ответа. Ответ А – модель уклонения от конфликта.

2. Ответ С указывает на наибольший коэффициент эмоционального развития, потому что в группе может быть много подобных ситуаций. Ответы В и D оба возможны, но не слишком дальновидны. Ответ А может навлечь неприятности, так как не будучи решенной сразу же, проблема может проявиться позже.

3. Ответ В самый очевидный, но все будет зависеть от культуры и взглядов начальника. Ответ D тоже возможен. Вариант А потенциально рискованный. Ответ С не дает никакой надежды, имеет пораженческий характер.

Можно подсчитать общее количество интерпретаций высокого эмоционального интеллекта.

## 10. Методика.

Автор В.В. Бойко

**Цель:** самооценка «помех» в установлении эмоциональных контактов.

**Задание:** прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет».

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.

2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь, или напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).

3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.

4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.

5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.

6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.

7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.

8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание) , но он этого не чувствует, не воспринимает.

9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.

10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.

11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.

12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.

13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.

14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.

15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.

16. Иногда близкие люди одергивают меня : расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лоб и т.д.

17. Разговаривая , излишне жестикулирую.

18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.

19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.

20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.

21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть свою неприязнь к плохому человеку.

22. Мне часто бывает почему- то весело без всякой причины.

23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т.п.

24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.

25. Мне что- то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

### **Ключ**

1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их: +1, -6, +11, +16, -21.

2. Неадекватное проявление эмоций: -2, +7, +12, +17, +22.

3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций: +3, +8, +13, +18, -23.

4. Доминирование негативных эмоций: +4, +9, +14, +19, +24.

5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе: +5, +10, +15, +20, +25.

Подсчитайте общую сумму баллов.

### **Интерпретация**

0 –2 балла –были не искренни, либо плохо видите себя со стороны.

5 баллов - эмоции обычно не мешают Вам общаться с партнером.

6 - 8 баллов - есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

9 - 12 баллов – эмоции осложняют взаимодействие с партнерами.

13 и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, Вы подвержены дезорганизующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у Вас- это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Назовите методы акмеологического исследования эмоционального интеллекта.
2. Раскройте содержание методов диагностики эмоционального интеллекта учителя.
3. Перечислите методы самомониторинга эмоционального интеллекта. Какова их роль?
4. Профессионально - этические аспекты проведения акмеологической диагностики.
5. Требования к диагностическим методикам и их проведению.
6. Перечислите требования предъявляемые к личности диагност и ситуации тестирования.
7. Особенности диагностики взрослых и детей.

### **Рекомендуемая литература**

1. Анастаси А. Психологическое тестирование.: В 2 кн. -М.,1982, Кн.1.
2. Бурлачук Л.Д. Психодиагностика личности. -Киев.,1989.
3. ВайсбахХ., Дакс У. Эмоциональный интеллект. -М.,1998.
4. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология., -М.,2003.
5. Кузьмина Н.В. Методы акмеологического исследования качества подготовки педагогов. -М., 2002.
6. Манфред Кетс де Врис. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта. -М., 2004.
7. Немов Р.С. Психология.-М.,1998.- Кн.3.
8. Практическая психодиагностика: Методики и тесты/ Редактор-

составитель Д. Я. Райгородский.- Самара, 2000.

9. Развитие психики школьников в процессе учебной деятельности / Под ред. В.В. Давыдова М., 1983.

10. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования. - М.: Педагогика, 1998.

#### **2.4. Результаты акмеологического исследования эмоционального интеллекта учителей**

Акмеологическое исследование взаимосвязи продуктивности педагогической деятельности и уровня развития эмоционального интеллекта учителей проводилось в Псковском областном институте повышения квалификации работников образования, гуманитарном лицее г. Пскова, погранично – таможенном лицее г. Пскова и в Остенской средней школе д. Ершово Псковского района.

Для выявления учителей, наиболее успешных в профессиональной деятельности, были использованы данные экспертов – коллег, школьных психологов и родителей, которые оценивали соответствие конкретного учителя личности продуктивного, «идеального педагога». По данным акмеологической экспертизы, а также оценкам учащихся 6-9 классов, которым предлагалось назвать любимых учителей, была отобрана группа учителей близких, по своим характеристикам образу продуктивного учителя или «идеального педагога».

Далее проводилось исследование различных показателей эмоционального интеллекта и личностных свойств по разработанному комплексу диагностических методик (подробное описание представлено выше в главе 2.1. Методы акмедиагностики эмоционального интеллекта.).

Результаты анализа достоверности различий в средних оценках исследуемых показателей в группах работающих учителей средних школ и высокопродуктивных учителей, соответствующих образу «идеального педагога». Данные представлены на рисунке 1. Все различия статистически достоверны ( $\alpha < 0,05$ ).

Как видно из графика и таблицы, учителя с высоким уров-



Рис. 1. Показатели эмоционального интеллекта у учителей и «идеальных педагогов».

Таблица 2

Достоверные различия показателей эмоционального интеллекта у учителей и «идеальных педагогов»

Показатели	Учителя	"Идеальные" педагоги	Значение t- критерия	Уровень стат. значимости
Опред. эмпатии	0,72	1	2,04	5%
Опред. толерантности	0,66	1	2,09	5%
Опред. тактичности	0,38	1	2,82	1%
Уровень эмпатии	2	2,91	2,40	5%
Способ-ть к развитию эмпатии	2,14	2,88	2,02	5%
Терпимость	2,23	2,92	2,03	5%
Ассертивность	2,33	2,86	2,09	5%
Оценка эмпатии коллег	2,52	2,94	2,0	5%
Самооценка	2,09	2,87	2,16	5%
Уровень притязаний	2,86	2,05	2,11	5%
S	5,04	7,59	3,76	0,1%
E	7,07	5,61	3,49	1%
G	4,64	6,25	3,98	0,1%
T	4,85	6,91	3,44	1%
Q1	4,29	7,8	4,10	0,1%
Q2	2,99	6,73	5,62	0,1%
Q3	5,08	7,15	3,71	0,1%

нем профессионализма проявляют большую осведомленность об эмоциональных свойствах личности – эмпатии, толерантности, тактичности; считают эти качества наиболее значимыми для профессиональной деятельности. Они обладают более высоким уровнем развития эмпатии, более выраженной способностью к ее развитию. В коммуникативном поведении склонны проявлять уверенность в себе, уважение и терпимость к позиции собеседника. «Идеальные педагоги»

обладают более высокой адекватной самооценкой, но более низким по сравнению с остальными педагогами уровнем притязаний, что свидетельствует об адекватности их притязаний и самооценки. Успешные педагоги обладают высокой эмоциональной устойчивостью, более низкой доминантностью, выраженной нормативностью поведения, доверием к людям, стремлением к новому, независимостью от мнения группы, хорошим самоконтролем. Вышеуказанные качества свидетельствуют о более высоком уровне развития их эмоционального интеллекта, что свидетельствует о способности к осознанию и регуляции собственных эмоций и чувств, тонкому пониманию состояния других людей, уважению к окружающим на основе самопринятия и уверенности в себе

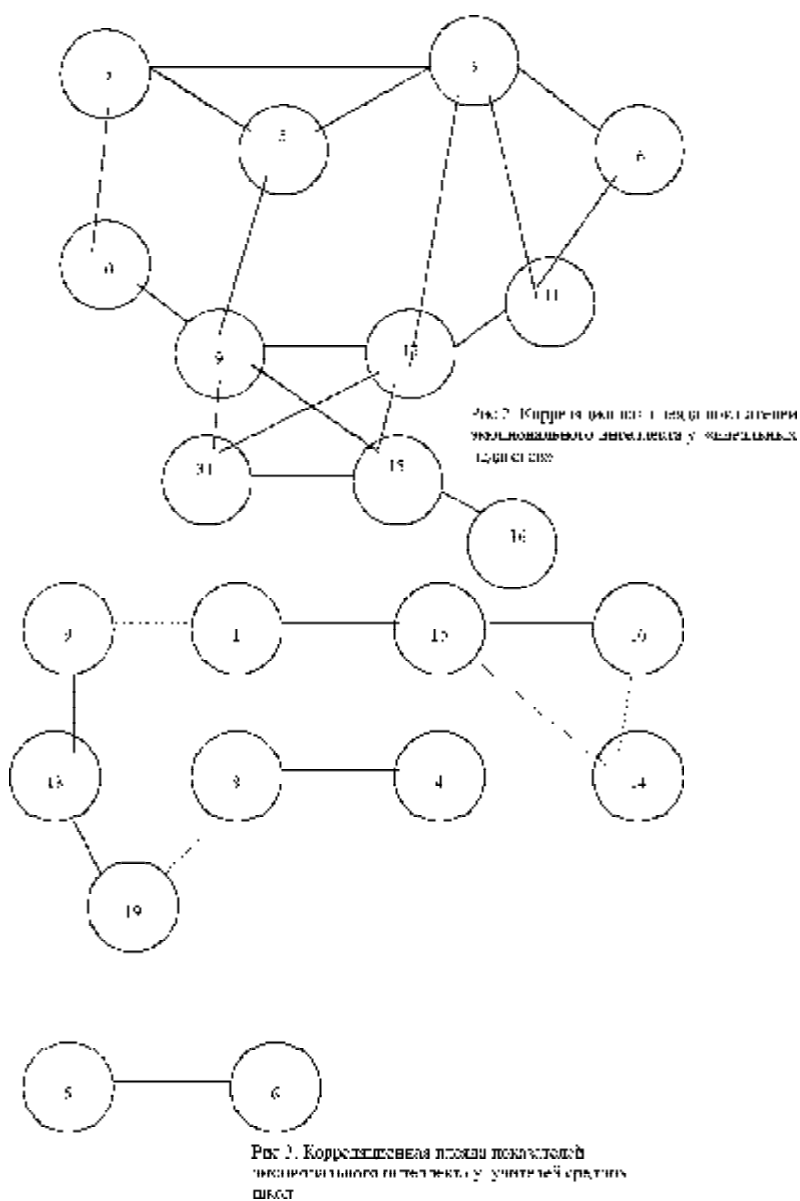
На рис. 2 представлена корреляционная плеяда показателей эмоционального интеллекта в группе «идеальных педагогов». Все связи достоверны на 1- процентном уровне значимости.

Как показывают данные, основные составляющие эмоционального интеллекта у педагогов с высоким уровнем профессиональной продуктивности образуют единую интегрированную структуру. Системообразующим «ядром» плеяды являются показатели уровня развития эмоциональной эмпатии, ассертивности, самооценки, самоконтроля поведения. Именно данные свойства являются базовыми составляющими эмоционального интеллекта. Высокий уровень эмпатии и ассертивности предполагает развитую способность к развитию эмпатии, толерантность в общении, осведомленность о содержании понятий «эмпатия» и « толерантность», высокую оценку значимости этих свойств в педагогической деятельности. Адекватная самооценка связана с хорошим самоконтролем поведения и стремлением к достижениям.

#### **Список показателей к рисункам:**

1. Возраст
2. Осведомленность об эмпатии
3. Осведомленность о толерантности
4. Осведомленность о тактичности
5. Оценка значимости в педагогической деятельности эмпатии
6. Оценка значимости в педагогической деятельности толерантности
7. Оценка значимости в педагогической деятельности тактичности





8. Стаж работы
9. Эмоциональная эмпатия
10. Способность к развитию эмпатии
11. Самооценка эмпатии
12. Терпимость
13. Ассертивность
14. Оценка эмпатии коллег
15. Самооценка
16. Уровень притязаний
17. Фактор А (по Кеттеллу)
19. Фактор С
31. Фактор Q3

У педагогов с высоким уровнем продуктивности деятельности тесно взаимосвязаны когнитивный, аффективный и регуляторный аспекты эмоционального интеллекта. Они осведомлены о важных эмоциональных качествах личности и их роли в педагогической деятельности, обладают способностью сопереживать, понимать состояние другого человека, относиться к нему с уважением и терпимостью, уверены в себе и принимают себя как личность, стремятся к успеху, хорошо осознают и контролируют собственное поведение.

Рассмотрим систему взаимосвязей на выборке учителей средних школ (рис.3) Уровень развития эмоциональной эмпатии педагогов взаимосвязан с уверенностью в себе, эмоциональной устойчивостью личности, причем способность к эмпатии ниже у учителей более старшего возраста, а эмоциональная устойчивость снижается с увеличением стажа работы. При этом педагоги зрелого возраста с большим стажем имеют большую осведомленность о таком качестве, как тактичность, характеризуются более высокой самооценкой и уровнем притязаний, но низко оценивают уровень эмпатии своих коллег. Показатели уровня осведомленности о таких качествах, как эмпатия и толерантность, связаны диадной связью и не коррелируют с другими показателями.

Таким образом, показатели эмоционального интеллекта учите-

лей, не характеризующихся высоким профессионализмом, не образуют единой структуры. Они опосредованы эмоциональной устойчивостью личности, возрастом и стажем работы, причем полученные данные свидетельствуют о неравномерном развитии различных его компонентов. Возможно, у педагогов с большим стажем работы формируется тенденция к профессиональной деформации личности, которая проявляется в завышенной самооценке и уровне притязаний наряду со снижением способности к эмпатии, в уверенности в себе, чувством непонимания в общении со стороны коллег. Когнитивный компонент – осведомленность об эмоциональных свойствах личности изолирован от проявления этих свойств в реальном педагогическом поведении и общении.

Результаты акмеологического исследования эмоционального интеллекта учителей с различными уровнями продуктивности профессиональной деятельности показывают необходимость разработки методов акмеологического развития и самосовершенствования эмоциональной сферы учителей.

### **3. Акмеологическое саморазвитие эмоционального интеллекта учителя**

Развитие эмоционального интеллекта учителя предполагает выход учителя на философский уровень осмысления педагогической деятельности, осознания своего места в профессии, акмеологический анализ своего профессионального пути, психологический прогноз последствий выстраивания взаимодействия с учащимися, которые могут проявиться на индивидуально-личностном уровне как учащегося, так и на его собственном. Чтобы быть мастером в педагогической деятельности, учитель должен решать больше, чем профессиональные задачи, ему необходимо решать человеческие задачи.

Развивающая роль личности учителя с высокоразвитым эмоциональным интеллектом в педагогическом взаимодействии ярко проявляется в условиях практической деятельности, связанной с передачей знаний через преподаваемый предмет. Результат педагогической деятельности учителя в личностных новообразованиях учащихся (Н.В. Кузьмина, 2002). Цель школьного обучения – произвести определенные изменения в психике учащегося, тем самым развить его познавательные способности, развить определенные качества личности ребенка (С.П. Иванова, 2000). В зависимости от того, планирует учитель урок только как форму трансляции учащимся предметных знаний или как возможность активизировать их эмоциональную сферу, развить самостоятельную познавательную деятельность в условиях эмоционально интеллектуального взаимодействия, он обращается к источникам психолого – педагогических и акмеологических знаний.

Уровень развития эмоционального интеллекта и учителя, и учащихся отражается в полисубъектном взаимодействии в процессе обучения. Акмеологическое развитие это закономерное, направленное качественное изменение и формирование личности взрослого человека в направлении достижения профессионального мастерства. Результатом является достижение «акмэ». (Б. Г. Ананьев, И.П. Волков, А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина и др.). Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителя является основой для взаимного самоизменения, самосовершенствования, саморазвития как учеников, так и педагогов и выводит учите-

ля на решение проблемы самореализации себя как личности, создание индивидуальной, авторской системы педагогической деятельности.

Для разработки акмеологических упражнений развития эмоционального интеллекта учителя была поставлена задача выяснить представления о продуктивном педагоге у различных субъектов школьной образовательной среды, выявить социальный запрос и определить образ «идеального педагога».

С этой целью был проведен анкетный опрос субъектов образовательного пространства школы – учителей, психологов, родителей, учащихся, а также студентов педагогических вузов. Методы проведения акмеологической экспертизы изложены в главе 2.2.

Обратимся к результатам (таблица 3), показывающим оценку родителями школьной образовательной среды (приводятся обобщенные данные для всех школ, принимавших участие в исследовании).

Таблица 3

Оценка родителями школьной образовательной среды

Вопрос.	Очень довольны	Довольны	Не совсем довольны	Не довольны
1. Довольны ли Вы:				
- учебными успехами ребёнка?	8,15%	28,7%	56,4%	7,6%
- отношением к нему учащихся?	10,75%	69,35%	17,9%	3%
- отношением ребёнка к урокам?	2,1%	47,8%	42,75%	5,2%
- отношением ребёнка с учителем?	7,4%	70,45%	19,95%	3%
- Вашими отношениями с учителем?	8,15%	75,4%	12,9%	3%

2. Охотно ли ребенок выполняет домашнее задание?	очень охотно - <b>1%</b> , 2,7%; вполне охотно – <b>46,9%</b> , 49,8%; не охотно – <b>32,2%</b> , 27,8%; делает наспех – <b>13,5%</b> , 19,5%; затрудняюсь ответить – <b>3,8%</b> , 0
3. Считаете ли Вы, что отметки объективны и справедливы?	завышены - <b>2%</b> , 6%; соответствуют знаниям – <b>89,6%</b> , 89,6%; занижены – <b>8,15%</b> , 2,7%
4. Оценки поступков ребенка объективны и справедливы?	да - <b>19%</b> , 33,9%; пожалуй, да – <b>51,4%</b> , 37%; затрудняюсь ответить – <b>24,3%</b> , 17,7%; пожалуй, нет - <b>3%</b> , 3%; нет – <b>2,2%</b> , 7,5%
5. Охотно ли идете на родительское собрание?	да – <b>30,8%</b> , 25,9%; не всегда охотно – <b>49,2%</b> , 40%; затрудняюсь ответить – <b>9,2%</b> , 15%; всегда неохотно – <b>4,2%</b> , 3%; избегаю их – <b>5,4%</b> , 14,1%
6. Что бы хотели изменить в отношении учителя к ребенку?	ничего – <b>75,5%</b> , 83%; хотел бы, чтобы учитель был более строгим, объективным, справедливым, понимающим, терпеливым, тактичным, с индивидуальным подходом к детям
7. Что бы хотели изменить в отношении ребенка к учителю?	ничего – <b>83,4%</b> , 85,2%; уважал труд учителя - 6%; любил учителя, был терпеливым, проявлял больше уважения, <b>был более внимательный</b>
8. Чувствуете ли учителя помощником в деле воспитания ребенка?	да – 20,1%, 22,8%; пожалуй, да – 56,8%, 61,7%; затрудняюсь ответить - 14%, 8%; пожалуй, нет – 4,8%, 0; безусловно, нет – 3,8%, 0

9. Чувствуете ли Вы себя помощником в деле	Безусловно, да	Пожалуй, да	Затрудняюсь ответить	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
- воспитания Вашего ребёнка?	<b>64,45%</b>	<b>29,25%</b>	<b>4,3%</b>	-	-
- образования Вашего ребёнка?	<b>41,35%</b>	<b>37,1%</b>	<b>9,2%</b>	<b>5,2%</b>	<b>1%</b>
- воспитания других детей класса?	<b>5,4%</b>	<b>5,4%</b>	<b>16,2%</b>	<b>29,25%</b>	<b>36,5%</b>
- образования других детей класса?	<b>3,2%</b>	<b>4,3%</b>	<b>13,5%</b>	<b>28,15%</b>	<b>43,75%</b>

Как видно из таблицы 3, родители в целом удовлетворены отношением собственных детей к учителям и к процессу учебной деятельности, а также собственным отношением к учителю. Большинство родителей довольно межличностными отношениями в классе. Для родителей характерно принятие требований и системы оценивания знаний и поведения детей учителями. Они считают оценки объективными, соответствующими уровню знаний учеников, оценки поступков – объективными и справедливыми.

В то же время родителям хотелось бы видеть ребенка более успешным в учебе, что, возможно, свидетельствует о заинтересованности в образовании детей и высоких требованиях к их учебе. Несмотря на то, что почти половина опрошенных родителей указывает, что ребенок охотно выполняет домашние задания, достаточно большой процент родителей считает, что их дети делают уроки наспех или не вполне охотно. При этом родители в целом отмечают, что они разделяют с учителем ответственность в плане воспитания и образования детей класса, в котором учится их ребенок; однако большинство родителей не всегда хотят посещать родительские собрания, они не чувствуют себя помощниками педагога в воспитании и образовании на уровне всей школы. В плане пожеланий к изменению в отношениях учителя и ребенка, при общей удовлетворенности отношениями, родители в основном указывают на значимость тех качеств, которые относятся к эмоциональному интеллекту как педагога, так и ребенка: понимание, терпеливость, тактичность, взаимоуважение.

Результаты анкетирования учащихся 6 - 9 классов средней школы (таблица 4) также показывают, что большинство учащихся удовлетворено школьной жизнью и учителями.

Так, в основном дети не хотели бы переходить в другую школу или другое учебное заведение, считают, что школа в достаточной мере готовит их к самостоятельной жизни в обществе, указывают, что у них есть любимые учителя. Однако более подробный анализ ответов свидетельствует о том, что оценка образовательной среды неодинакова у учащихся различного возраста. Учащиеся выпускных 9-х классов менее удовлетворены уровнем их подготовки к дальнейшей самостоятельной жизни, что,

Таблица 4

## Результаты анкетирования учащихся

Каждому	6 кл. доз	7 класс	8 класс	9 кл. доз	Итого
1. Где бы вы видели возможность заработка, в каком учебном заведении Вы предпочли бы учиться сейчас?					
а) в той же школе, в которой учусь	88%	88%	100%	100%	93,5%
б) в обычной средней школе, но не в той, в которой учусь сейчас	11%	0	0	0	3,2%
в) куда бы ученики подлизывались	0	1%	0	0	3,2%
2. Как Вы считаете, достигли ли школьники Вас в будущей самостоятельной жизни?					
а) достигли цели	61%	77,7%	78,5%	73,5%	64,5%
б) безразлично, недостигли	0	1,1%	7,1%	66,6%	17,7%
в) кое-что из того, чему учат в школе, приходится применять	38,8%	16,1%	14%	0	19,3%
г) считаю, что школа в принципе не способна помочь кому-то в жизни, этому научиться можно где угодно, учиться сам	5,5%	0	0	0	1,4%
3. Что или кто из взрослых Вас поддерживает и одобряет в трудную минуту?					
а) друзья	90%	50%	14%	73,5%	18,7%
б) родители	61%	88%	61,2%	66,6%	70,8%
в) учитель	16,6%	53,3%	14%	0	17,7%
г) похвала	22%	5,5%	7%	0	9,67%
д) доверие окружающих	5,5%	22%	0	0	14,3%
е) даже	16,6%	0	0	0	4,8%
4. Есть ли у Вас любимый учитель? Если есть, то опишите его	94,4%	94,4%	92,8%	91,6%	93,5%
5. Каким образом вы считаете, как можно отойти от	Всеми лучшим, воспитан- ный, добродетель- ный, отважный, честный, стра- датель- ный, редкий, красивый,	Добрый, умный, справедли- вый, вдумчивый, отвечать, сознатель- ный, терпеливый, профес- сионал,	Справедли- вый, терпеливый, профес- сионал, доблест- ный, сильный, уверен-	Воспитан- ный, отвечать, отважный, честный, страдатель- ный, высокий, самолюбивый	



не дизлай	не рабен ба отает свешь й, уверен ий и собо	а. и. и. и. и. веселый добрым е. и. и. и. п. и. и. и. реш. и. д. и. и. и. уверен ий и собо. т. и. и. и. и. и. и. и. уверен по ребенка д. и. и. и. и.
--------------	---	---

скорее всего, связано с осознанием выбора дальнейшего образовательного маршрута, с особенностями «переходного» подросткового возраста.

В то же время большинство детей не считает, что учителя являются для них поддержкой и опорой в трудную минуту. В сложных жизненных ситуациях они обращаются к друзьям и родителям, причем поддержку со стороны сверстников более склонны находить младшие подростки, что также объясняется острой потребностью в общении и принятии сверстниками, характерной для данного возрастного периода. Учащиеся 9 класса не считают возможным обращаться за личной поддержкой к учителям, получая ее только от друзей и родителей. В наибольшей степени склонны считать учителя опорой в трудных ситуациях семиклассники.

Среди личностных качеств, которые дети выделяют у любимых учителей, также в основном присутствуют характеристики эмоционального интеллекта: эмоционально-коммуникативные свойства, связанные с эмпатией и толерантностью (веселость, доброжелательность, великодушие, вежливость, отзывчивость, справедливость, уважение, доброта), и качества, характеризующие саморегуляционный потенциал (данные были получены при

анкетировании студентов): уверенность в себе, ответственность, решительность, самообладание.

Сходные данные были получены при анкетировании студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов. Так, подавляющее большинство студентов считает, что деятельность и личность преподавателя в большой мере влияет на учебу и эмоциональный настрой студентов. По мнению студентов, это влияние осуществляется в первую очередь за счет личных качеств преподавателя, его настроения, затем - профессионализма. Личностные качества компетентного педагога в глазах студентов – это также, как и в представлениях учеников, качества эмоционального интеллекта – терпимость, доброжелательность, вежливость, культура, уверенность в себе.

Таблица 5

#### Результаты анкетирования студентов

		Да	Нет
1.	Деятельность преподавателя влияет на учебную деятельность и эмоциональную сферу студентов	94%	6%
2.	Что конкретно влияет:		
	- личные качества преподавателя	30%	
	- настроение преподавателя	28%	
	- профессионализм	25%	
	- речь, внешний вид	9%	
	- без объяснения, влияет	8%	
3.	Качества личности компетентного педагога	доброжелательность, вежливость, культура, уверенность в себе, знание предмета.	

То есть студенты воспринимают преподавателя, прежде всего, как личность, носителя определенных коммуникативных, нравственных, интеллектуальных, регуляторных качеств, они чувствительны к его эмоциональному статусу и только затем оценивают профессиональную компетентность педагога.

Интересными являются данные, также полученные в результате анкетного опроса, касающиеся представлений о биосоциальных характеристиках «идеального педагога» (пол, возраст, стаж

работы), также о необходимости осведомленности об эмоциональных свойствах личности, оценке их значимости для педагогической деятельности. Так, 80% всех респондентов (учителей, родителей, учащихся и психологов) считают, что у «идеального педагога» должен быть большой (10 лет и более) педагогический стаж, однако предполагаемый средний возраст «идеального педагога» – 35 лет. Вероятно, молодой возраст ассоциируется с гибкостью убеждений и установок, готовностью к дальнейшему обучению, с обладанием демократической и гуманистической системой ценностей. Предпочтений по полу педагога не выявлено. Также 80% респондентов придают большое значение осведомленности об эмоциональных свойствах личности – эмпатии, толерантности, тактичности - и высоко (средний балл -4,7 из 5 максимальных) оценивают значимость этих качеств в деятельности учителя.

Таким образом, «идеальный педагог» в представлениях различных субъектов школьной образовательной среды - молодой, но с опытом работы, хорошо осведомленный об эмоциональных свойствах личности, высоко оценивающий и реализующий данные качества в профессиональной деятельности.

Обратимся к анализу результатов, раскрывающих содержание представлений об идеальном педагоге у учащихся, педагогов, родителей и психологов. Всем участникам опроса был дан список из 24 качеств личности (использовалась авторская модификация методики «Профессионализм личности учителя» И.И. Рыдановой), и предлагалось оценить по 5-балльной шкале, насколько данные качества должны быть выражены у «идеального» педагога.

Полученные данные свидетельствуют о том, что представления о ведущих качествах личности «идеального педагога» являются сходными у различных категорий респондентов – субъектов школьной образовательной среды.

Анализ данных усредненных оценок всех участников исследования показывает, что наибольшую значимость для них имеют такие качества педагога, как ответственность, уважение личности ребенка, уверенность в себе, любовь к детям, доброжелательность, альтруизм. Все эти качества характеризуют основные про-

Таблица 6

**Оценка качеств личности «идеального педагога» различными субъектами школьной образовательной среды**

№	Качества	Учащиеся	Родители	Педагоги	Психологи – эксперты	итого
1.	Справедливость	4,28	4,28	4,64	4,83	4,5
2.	Терпимость	4,33	3,89	4,57	4,4	4,29
3.	Тактичность	3,78	4,39	3	3,58	3,68
4.	Ответственность	4,78	4,72	4,85	4,91	4,81
5.	Оптимизм	3,78	4	4,78	4,1	4,16
6.	Принципиальность	3,67	4,39	3,78	3,1	3,73
7.	Требовательность к себе	4,33	4,17	4	4,1	4,15
8.	Требовательность к ребенку	4,11	4,44	3,35	4,58	4,12
9.	Самоуважение	4,39	3,89	4,2	4,5	4,24
10.	Уважение личности ребенка	4,72	4,33	4,85	4,75	4,66
11.	Доброжелательность	4,55	4,17	4,78	5	4,62
12.	Эмоциональность	3,33	2,23	3,85	3	3,1
13.	Самообладание	4,05	4,33	3,71	4,9	4,24
14.	Уравновешенность	4,18	4,22	4,14	4,66	4,3
15.	Уверенность в себе	4,17	4,5	4,93	4,9	4,62
16.	Инициативность	3,88	4,22	4,36	4,25	4,17
17.	Импровизационность	4,33	3,22	4	4,75	4,07
18.	Решительность	3,94	4,5	4,57	4,75	4,44
19.	Доброжелательность	4,67	4,67	4,5	4,83	4,66
20.	Терпеливость	4,67	4,22	4,5	4,16	4,38
21.	Эмпатийность	4,44	4,24	4,57	4,6	4,46
22.	Любовь к детям	4,72	4,44	5	5	4,79
23.	Альтруизм	4,44	4,22	4,71	4,58	4,48
24.	Великодушие	4,28	4,61	4,64	4,25	4,44

явления развитого эмоционального интеллекта педагога, прежде всего такие, как способность к пониманию и сопереживанию, установку на партнерские отношения, саморегуляцию и уверенное поведение.

Однако более детальная интерпретация полученных данных показывает некоторые различия в иерархии оцениваемых качеств у учащихся, педагогов, психологов и родителей. Так, для детей наибольшее значение имеют такие характеристики учителя, как ответственность, уважение личности ребенка, любовь к детям, доброжелательность, терпеливость, альтруизм, то есть учащиеся воспринимают педагога, прежде всего, с позиции оценивания его морально-нравственных и эмоциональных качеств, проявления парт-

нерства и эмоционального принятия в отношениях в сочетании с ответственностью. Наименьшее значение для детей имеют такие качества, как принципиальность, оптимизм, тактичность, эмоциональность. По-видимому, они характеризуют в сознании учащихся ориентацию на жесткие нормы, формальность в общении, а также чрезмерное проявление собственных эмоций, что затрудняет конструктивное педагогическое взаимодействие.

Для родителей наиболее значимыми оказываются такие свойства как ответственность, доброжелательность, великодушие, уверенность в себе, решительность, требовательность к ребенку, любовь к детям. На последних местах находятся такие свойства, как эмоциональность и импровизационность, что, очевидно, характеризует в понимании родителей импульсивную, эмоционально нестабильную личность, то есть родители придают большее значение коммуникативному и регуляторному потенциалу личности учителя, педагогической позиции, гармонично сочетающей понимание и эмпатическое сопереживание со справедливой требовательностью к детям.

Приведение результатов к единой шкале позволило вычислить групповые индексы удовлетворенности школьной образовательной средой родителей и учащихся по единой формуле. Сравнение групповых индексов показывает, что учащиеся в целом имеют более высокий показатель удовлетворенности школьной образовательной средой, чем родители.

Это связано с более тесным эмоциональным взаимодействием учащихся и учителей в образовательном процессе, с большей вклю-

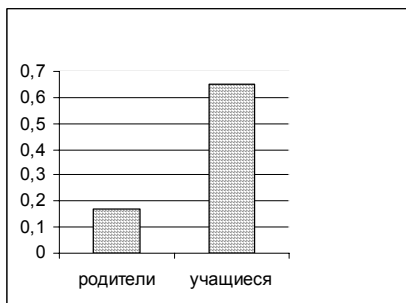


Рис. 4. Групповые индексы удовлетворенности школьной образовательной средой.

ченностью учащихся в школьную жизнь. Родители, при общем нейтрально-положительном отношении к образовательной среде, занимают более отстраненную позицию и в то же время предъявляют повышенные требования, ожидания относительно учебных успехов детей.

Сами учителя среди наиболее значимых качеств личности «идеального педагога» указывают такие, как любовь к детям, уверенность в себе, ответственность, уважение личности ребенка, оптимизм, альтруизм, великодушие, справедливость, терпимость, решительность и эмпатийность.

Наименьшую значимость имеют качества, связанные в сознании учителей с формально-нормативным педагогическим общением, жесткой позицией по отношению к ученику: требовательностью к ребенку, тактичностью (которая в противопоставлении любви к детям понимается как соблюдение формальных правил вежливости без глубокого проникновения в душу ребенка), принципиальностью. Данные свидетельствуют о том, что психологический портрет «идеального педагога» в сознании самих учителей более многомерный и целостный и, по всей видимости, отражает идеальный профессиональный образ-Я. Этот образ также наделяется качествами человека с развитым эмоциональным интеллектом, умеющего любить и принимать своих учеников, проявлять ассертивность в поведении, справедливо оценивать знания и поступки.

Обратимся к данным, полученным в результате оценок экспертов – школьных психологов. На первых местах находятся такие качества, как любовь к детям, доброжелательность, уверенность в себе, ответственность, справедливость, уважение личности ребенка, импровизационность, решительность, требовательность к ребенку, альтруизм, эмпатийность, самоуважение. Наименьшие оценки получили эмоциональность и принципиальность, связанные с неумением регулировать свои эмоции в сочетании с жесткостью коммуникативной позиции и требований, предъявляемых к детям, то есть, психологи придают большее значение не только тем качествам, которые характеризуют понимание, принятие, требовательность к ребенку, но и свойствам, характеризующим самоотношение учителей, умение осознавать, принимать себя

и регулировать собственное поведение. Тот факт, что базовое качество эмоционального интеллекта – эмпатийность – указано только психологами, свидетельствует о его терминологической неясности для других категорий респондентов, поскольку они высоко оценивали свойства, относящиеся к проявлениям эмпатии, но несколько иначе сформулированные.

Таким образом, представления об «идеальном педагоге» у учащихся, родителей, педагогов и психологов содержат, прежде всего, указание на эмоциональные, коммуникативные и регуляторные качества личности учителя, относящиеся к основным структурным компонентам эмоционального интеллекта. Это подтверждает высокую значимость уровня развития эмоционального интеллекта для обучения и воспитания, осуществления продуктивного полисубъектного взаимодействия в школьной образовательной среде, гармоничного развития личности ребенка.

В связи с этим необходимо разработать акмеологические упражнения развития эмоционального интеллекта в рамках педагогической деятельности, которые имеют гуманистическое содержание и направлены на прогрессивное личностно - профессиональное развитие учителя, раскрытие его личностных потенциалов.

Главным методом развития эмоционального интеллекта являются акмеологические упражнения. Развитие эмоционального интеллекта (как высшей психической функции) - сложная пошаговая система и достаточно длительная, так как зависит как от процесса организации занятий так и от личности тренера и индивидуально – психологических особенностей обучаемого. Насколько реципиент готов к процессу развития эмоционального интеллекта, насколько он «позволит» себе погрузиться в этот процесс, настолько и будет эффективным обучение.

Акмеологические задачи, которые ставились при разработке упражнений развития эмоционального интеллекта учителя:

- разработать акмеологическую модель учителя с развитым эмоциональным интеллектом;
- подобрать акмеологические упражнения прогрессивного развития эмоционального интеллекта учителя;
- описать акмеологические упражнения, способствующие

достижению «акме» в педагогической деятельности в рамках концепции эмоционального интеллекта с учетом существующих четырех стадии развития эмоционального интеллекта учителя: 1 стадия – осознание своих эмоций и чувств, умение анализировать свои эмоции и умение их верно выражать; 2 стадия – управление своими эмоциями и поведением; 3 стадия- умение разбираться в чувствах и эмоциях других людей; 4 стадия - умение интеллектуально реагировать на эмоции и поступки партнеров по общению.

Модель эмоционального интеллекта представлена на рисунке 5.

В модели эмоционального интеллекта нет иерархической зависимости, все формы интегративно проявляются на всех уровнях профессиональной деятельности педагога в неразрывном слиянии и взаимодействии. Эмоциональный интеллект педагога считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Отбор системы акмеологических упражнений развития эмоционального интеллекта учителя осуществлялся на основе психолого-педагогического опыта автора, а также работ по акмеологическому и социально-психологическому тренингу (В.А. Ананьев, Н.А. Рыбакова, А.П. Ситников, Х. Сильва, Ф. Миэле, Н.Ю. Хрящева, С.Н. Макшанов и др.).

### **3.1. Акмеологические упражнения развития самоосознания эмоционального интеллекта**

Самое сложное в жизни – понять себя  
Тэлз.

Познание самого себя – первый шаг к развитию своего эмоционального интеллекта. Люди, не знающие себя, своего эмоционального потенциала будут не эффективными в общении и дисфункциональными в поведении. В процессе самоосознания человек начинает пробуждаться, делает интересные открытия в понимании своего внутреннего мира, своих эмоций и чувств. Это процесс, кото-



Рис. 5. Модель эмоционального интеллекта



рый позволяет по- новому рассмотреть себя и окружающих людей. Меняются ценности и приоритеты.

Рассмотрим основные референты самоосознания педагогом эмоционального интеллекта.

Дж. Льюис (2004) считает, что человек обладающий эмоциональным самосознанием «находится в унисон» со своими внутренними эмоциями и понимает, как его чувства отражаются на работе. Для этого необходима осведомленность о эмоциональных качествах личности, психологических характеристиках состояний личности и их роли в педагогической деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности учителя.

Познание педагогом самого себя предполагает самооценку своих психолого – педагогических знаний, осознание своих способностей, самооценку того, как он воспринимается со стороны партнеров по взаимодействию и как выглядит в глазах окружающих. Рефлексия в педагогической деятельности - это процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей учеником учителя и наоборот. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний плавно переходит к пониманию другого путем размышления за него и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души.

Для осознания собственных чувств и эмоции необходима развитая интуиция. В процессе интуитивного постижения происходит повышение функциональной активности всех анализаторов, вследствие чего повышается уровень развития психических процессов, и в частности память. Педагогическая интуиция помогает учителю целостно охватывать условия проблемной ситуации и является механизмом творчества. Развитие интуиции создает неосознанную апперцепцию, по мнению В. Ф. Сорокина (2003), которая в дальнейшем проявляется в педагогическом творчестве.

Активность в педагогической деятельности - свойство педагога преобразовывать личностно - значимые взгляды и концепции, отстаивание своих интересов, а также поисковая активность, результатом

которой является прогнозирование результатов педагогической деятельности. Активность и гибкость как личностные особенности учителя помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации.

Перцепция учителя – процесс восприятия событий, который коррелирует с осознанно-рефлексивным выделением аспектов ментально-чувственной заданной ситуации (В. В. Юрчук, 2000).

Самооценка является основой самоутверждающего поведения. Стремление к самораскрытию, уверенность в себе, стремление к пониманию других людей связаны с осознанием собственного Я, характером представлений о самом себе. Позитивное отношение к себе позволяет адекватно презентировать в общении образ Я в соответствии с ожиданиями и установками окружающих, определяет способность к раскрытию себя с помощью механизмов экспрессивного поведения, к сопереживанию и событию с другими. Самооценка учителя тесно связана с уровнем притязаний – стремлением человека к цели такой сложности, которая, по его мнению, соответствует его способностям. Уровень притязаний может носить частный или более общий характер – относиться ко многим областям жизни и деятельности человека. Он формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности. Уровень притязаний определяется соответствием целей, самооценки и реальных объективных результатов деятельности и может быть адекватным, то есть соответствовать способностям индивида, а также неадекватным, заниженным или завышенным. Педагоги, обладающие реалистичным уровнем притязаний, уверены в своих силах, настойчивы в достижении цели, обладают продуктивностью в деятельности, критичностью в оценке достигнутого. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. Это проявляется в выборе слишком трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, некритичности в оценке достигнутого.

Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств

в профессиональной деятельности учителя.

Оптимизм - неотъемлемая черта высокопродуктивной педагогической деятельности. Легко учиться у жизнерадостного, позитивно настроенного учителя. Оптимизм как свойство личности педагога развивает у учащихся пропорциональное формирование всех психических процессов, обеспечивает веру в окружающих людей, уверенность в прогрессе общества, веру в собственные силы и возможности.

Осознание и понимание учителем собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, возможно за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие в педагогическом процессе, по мнению С.П. Ивановой (2000), есть высший уровень гуманистического, доверительного общения конгруэнтных партнеров.

Слова, написанные над входом в храм Аполлона в Дельфах, - «Познай себя» – должны стать девизом для учителя, который стремится к высокопрофессиональной, продуктивной деятельности.

### **1.Упражнение**

**Цель:** научиться внимательно относиться к своим ощущениям.

Для осознания своих ощущений необходимо отложить все свои дела и попытаться понять, что Вы чувствуете в данный момент. Закройте глаза и ощутите свое тело. Ответьте на следующие вопросы: Вы напряжены или сидите совершенно удобно? какова температура в комнате? Ваши руки и ноги теплы? что Вы слышите? ощущаете ли какие либо запахи? что чувствуете под пальцами рук? Постарайтесь использовать все Ваши чувства.

Опишите свое настроение, как можно точнее.

Это упражнение можно использовать в разных ситуациях: в метро, в поликлинике, в автобусе, при отходе ко сну, в любое свободное время.

## **2. Упражнение**

**Цель:** осознание своих ощущений.

Для выполнения упражнения необходимо мысленно ответить на следующие 5 вопросов: что я чувствую, когда думаю о своем партнере? что я чувствую, когда думаю о своих соседях? какое настроение вызывает у меня предстоящие выходные дни? как я переживаю взаимодействие с коллегами на работе? какое чувство возникает, когда я думаю о последней встрече с родителями?

Если трудно распознать свои ощущения, то можно поставить противоположный вопрос: как я не чувствую себя?

## **3. Упражнение**

**Цель:** развитие умения доверять себе.

Выполнения упражнения можно начать со слов Антуана де Сент - Экзюпери из сказки «Маленький принц»: «Это совсем просто, человек хорошо видит только сердцем. Наш глаз не может видеть сущности».

Предлагается вспомнить несколько давних ситуаций, в которых должны были принять решение за или против. Например, профессиональные решения, выбор крупной покупки, важная встреча. Поразмышляйте о том, оказались ли Ваши чувства верными при принятии решения и впоследствии. Проанализируйте, когда ваше предчувствие подтвердилось, а когда – нет. По результатам можно проверить, можно ли доверять своим первым чувствам.

## **4. Упражнение**

**Цель:** развитие интуиции.

При проблемной ситуации, перед сном сосредоточьтесь на несколько минут и скажите себе: «Правильное решение моей проблемы существует. Имеется оптимальное решение, и я его найду».

Давайте вашему подсознанию конкретное, четкое указание, точно формулируйте, чего хотели бы достичь или получить.

В состоянии релаксации представьте себе, как Вы будете чувствовать себя, когда решение будет найдено. Представьте свое состояние, когда цель окажется достигнутой. Во время сна Ваше подсознание будет искать пути решения проблемы. Решение может прийти

косвенно или закодировано, но оно обязательно придет. Интуиция сообщит о принятии решения тем, что исчезнет внутренняя дискуссия.

### **5. Упражнение**

**Цель:** развитие осознания и выражения собственных чувств.

Вспомните неприятную для Вас ситуацию и свои чувства в ней. Спросите себя, почему возникли именно эти чувства. Что послужило их возникновению. Решите, каким приемлемым для Вас способом Вы могли бы показать это состояние или чувство.

Способы демонстрации могут быть самыми различными: крик, песня, танец, движение, рисунок и т.д.

### **6. Упражнение**

**Цель:** развитие умения анализировать и выражать чувства словами.

Чувства могут вызывать ассоциации. Чувства передают кратко и наглядно, что у нас на душе. Выполните следующее задание: попытайтесь почувствовать, что Вы ощущаете, начиная фразу: «Я чувствую себя...»

- как выжатый лимон
- как отжатая тряпка
- как пятое колесо в телеге
- как в сказке
- как заказанная и невзятая вещь
- как после колесования
- как на седьмом небе
- как молодой бог...

Не приходят ли вам на ум еще и другие примеры? Приведите свои примеры.

Еще одна возможность описать чувства расширенным запасом слов заключается в том, что можно выражать свои ощущения целыми фразами:

- я чувствую себя под защитой, когда ты держишь меня за руку;
- я озабочен, когда думаю о повышении квартирной платы;
- я чувствую себя использованной вещью, когда мое участие рассматривается как нечто само собой разумеющееся;
- я чувствую облегчение, потому что мои опасения оказа-

лись необоснованными;

- я чувствую себя очень довольным, потому что я выполнил задание.

Приведите свои примеры.

## **7.Упражнение**

**Цель:** анализ собственных чувств и поступков.

Пять ситуаций, кратко описанные ниже, знакомы, по-видимому, каждому, и Вы их переживали тоже. Вспомните, пожалуйста, как можно точнее ситуацию, когда Вы были в таком же или похожем положении, и поставьте вопросы к этой ситуации по нижеследующему образцу.

Что случилось?

Как я реагировал?

Что я чувствовал?

Были ли еще другие чувства, сыгравшие определенную роль?

1.Возможно, Вы уже однажды поддались давлению другого человека и оказали ему помощь в трудном положении. Однако не последовало ни благодарности, ни какой-либо другой реакции.

Что случилось?

Как реагировал?

Что я чувствовал?

Были ли еще другие чувства, сыгравшие свою роль?

2.Возможно, с Вами произошла неприятность, а окружающие только ухмылялись.

Что случилось?

Как реагировал?

Что я чувствовал?

Были ли еще другие чувства, сыгравшие свою роль?

3.Можете ли Вы вспомнить такую ситуацию, когда Вы радовались совместному предприятию, от которого Ваш партнер, однако, недавно отказался?

Что случилось?

Как реагировал?

Что я чувствовал?

Были ли еще другие чувства, сыгравшие свою роль?

4. Вспоминаете ли Вы о случае, когда Вас критиковали в неприемлемо остром тоне?

Что случилось?

Как реагировал?

Что я чувствовал?

Были ли еще другие чувства, сыгравшие свою роль?

Приведите свои примеры.

### **8. Упражнение**

**Цель:** развитие умения ассоциировать свое эмоциональное состояние с цветом.

Участники группы сидят по кругу.

Инструкция: «Каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете Вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, о том, как изменялось Ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как Вы проснулись, и до того, как Вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором бы находитесь сейчас и поясните, почему Вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который Вы называли.

### **9. Упражнение**

**Цель:** осознание роли слов в самочувствии.

Имеется состояние, в котором нам сразу же ясно, что наша чувствительность отображается в теле: это стресс! Болезнь нашего времени! Целая отрасль психологии занимается исследованием стресса. Ученые ищут ответы на такие вопросы, как:

- что вызывает стресс;
- какое значение имеет личная оценка какого-либо события для попадания человека в стрессовое состояние;
- какие различные возможности имеются для преодоления



стресса?

Последствия, которые стресс вызывает в организме и душе, не одинаковы для всех. У одного возникает сильное сердцебиение, повышается давление крови, он страдает бессонницей и при этом теряет вес. Другой, ощущает постоянную усталость, вялость, депрессивные настроения, испытывает припадки сильного голода. Общее у всех этих симптомов то, что ни одно из этих ощущений не может быть сформулировано словами.

Существуют «стрессовые слова», которые блокируют людей настолько, что работоспособность резко снижается. Для примера можно провести следующее упражнение: возьмите пакет сахара (что либо тяжелое) в руку и держите его на горизонтально вытянутой руке так, чтобы тыльная сторона кисти была повернута в сторону потолка. Пока вы стоите с вытянутой рукой, думайте о чудесных переживаниях отпуска. Нарисуйте себе еще раз мысленно, как прекрасно все было там. Примерно через минуту резко измените ситуацию и скажите несколько раз громко и четко слово, которое вызывает у вас стресс, например: «аттестация», «экзамен», «критика», «конференция» или «пробка в уличном движении». Возможно, вам бросится в глаза, что пакетик с сахаром внезапно стал тяжелее. До того как Вы опустите руку, вернитесь к представлению приятных переживаний отпуска. Вы установите, что рука снова стала более легкой.

Если выполнять упражнение в парах, то тест можно видоизменить: образуйте из большого и указательного пальцев букву «О», затем заставьте партнера попытаться раскрыть прочно замкнутое кольцо из пальцев. Если он не прилагает силу, то почувствует значительное сопротивление, и только после произнесения стрессового слова Ваше кольцо из пальцев легко треснет. Как только Вы снова скажите слова, при которых вспоминается что-то положительное, Ваше кольцо снова выдержит испытание на нагрузку. Стрессовые слова при их произнесении или простом представлении неприятные воспоминания вместе с тогдашними ощущениями, связанными с ними, которые как бы снова оживают. Это приводит нас в плохое настроение, и мы готовы отрицательно настраиваться на будущее событие. Когда Вы занимаетесь со своими личными стрессовыми словами,

Вы можете сгладить их остроту и тем самым прекратить связанную с ними блокаду. Эти слова сами по себе не вызывают ни какого стресса, здесь виноваты наши переживания, которые мы увязываем с этими словами.

### **10. Упражнение**

**Цель:** развитие умения с успехом преодолевать стресс.

Можете ли Вы при обдумывании причин вашего стресса установить, какие чувства Вас парализуют или вселяют в Вас неуверенность? Нет ли у вас тенденции к обобщению (я этого никогда не могла! До таких требований я еще не доросла! Этого я не сделаю никогда в жизни!).

Склонность придерживаться привычек иногда делает неясной цель и не учитывает возможных исключений из правил. Каждый, наверное, уже имел опыт, когда что-либо, никогда не получавшееся раньше, вдруг пошло как бы само собой.

Воспринимать самого себя - еще не значит видеть только свои негативные стороны. Рассмотрите также Ваши успехи, вспомните о ситуациях, когда Вам что-либо, вопреки ожиданиям, удалось. Соберите все неожиданные успехи, все задания, с которыми Вы блестяще справились. Запишите эти успехи. Когда закончите перечень успехов, расслабьтесь, закройте глаза и попытайтесь вспомнить чувства, которые тогда были у Вас. На этой надежной основе Вы сможете положительно интерпретировать проблемы, увидеть цели, шансы и возможные успехи.

### **3.2. Акмеологические упражнения развития умения самоуправления эмоциями и поведением**

Если в порыве гнева Вы ударите по камню,  
Вы повредите свою же ногу.

Корейская пословица

Научиться управлять своими эмоциями и чувствами означает умение учителя признавать чувства и эмоции, которые есть у него, и уметь обращаться с ними. Контролируя эмоциональные состояния, можно использовать эмоции для достижения поставленной цели. Самоконтроль зависит от осознания учителем того, что он чувствует в данный момент и какие испытывает эмоции, а также от

понимания, что происходит вокруг. Самоконтроль предполагает наличие эталона, образца «идеального педагога» и получение знаний, сведений о контролируемых чувствах и эмоциональных состояниях. Саморегуляция учителем осуществляется по принципу самоорганизующейся системы, то есть с учетом прошлого опыта и научения и усиливается при прогнозировании позитивного ожидаемого будущего. Подвергая себя самоконтролю и самоанализу, работая над самооценкой, учитель развивается, растет личностно (Л. Фестингер, 2004), а от этого выигрывает в первую очередь его ученики. Саморегуляция и самоконтроль необходимы при взаимодействии с другими людьми и особенно в педагогической деятельности.

В сфере образования особое внимание уделяется проблеме развития толерантных установок. С.Л.Братченко (2001) считает, что главным условием полноценной гуманизации образования, перехода к педагогике ненасилия является радикальный пересмотр в методологии, в целях, смыслах и методах изучения образования и человека в образовании, то есть своеобразный «коперниканский переворот» в умах педагогов и исследователей образования. Толерантность предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе как одному из важнейших элементов толерантности личности, осознание толерантной и интолерантной составляющих самих себя, овладение навыками позитивного взаимодействия в педагогическом общении и с представителями других культур, этносов, носителей других образов жизни, мнений, точек зрения.

Умение управлять собой предполагает развитую педагогическую наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные особенности учеников. Наблюдательность предполагает развитую пытливість ума, любознательность и жизненный опыт. Для адекватного восприятия педагогической действительности важной задачей является саморазвитие наблюдательности учителя.

Ответственность как черта учителя с высокопродуктивной деятельностью приобретается в результате интериоризации норм и правил общества и реализуется в формах контроля над своей деятельностью и деятельностью учащихся.

Позитивное педагогическое мышление характеризуется

единством позитивных эмоций и управлением поиском решения задач в профессиональной сфере. Позитивное мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Мотивация достижения учителя связана с потребностью личности добиваться успехов или избегать неудач, стремлением к успехам в профессиональной деятельности, желанием повышать уровень своих профессиональных возможностей и привлекательностью для индивида личного успеха в деятельности (С.Ю Головин, 2001). В основе мотивации достижения лежат эмоциональные переживания и состояние личности.

Далее предлагаются акмегимнастические упражнения для развития внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта учителя, который характеризуется умением управлять своими чувствами и эмоциями.

### **1. Упражнение**

**Цель:** развитие умения контролировать свои мысли.

Вспомним слова американского психолога Дэйла Корнеги: «Не забывай, что счастье зависит не от того, кто ты есть или что ты имеешь. Оно зависит только от того, что ты думаешь».

Исследования мозга в последние годы показали, какой процесс происходит в теле человека, когда эмоции преобладают над разумом. Мысли могут вызывать химические реакции в мозге. В кровь выбрасываются гормоны и вещества – информаторы. Эти химические вещества вызывают чувства. Человек ощущает ситуацию: чувствует себя стесненно и принужденно. Возникшие чувства вызывают другие мысли, которые ведут к дальнейшим реакциям. Так, если человек сначала только раздражен, то затем он испытывает возбуждение, возмущение, ярость, и чувства могут выйти из под контроля. Все это подтверждает необходимость контролировать свои мысли, брать ответственность на себя за собственные мысли.

В парях: один рассказывает ситуацию, в которой он не смог сдерживать плохие мысли, партнер помогает найти позитивное решение. Например: Вас обрызгивает машина, проезжающая на

большой скорости. В течение секунды возникают различные реакции и мысли. Все зависит от Вас, какую мысль Вы себе позволите : « Вот идиот !» или «Видимо, он спешит», а может «Опять я задумался и подошел близко к шоссе». Проанализируйте свои ощущения при разных мыслях.

## **2.Упражнение**

**Цель:** настрой на достижение успеха.

Неуспех, как и успех, во многом зависит от настроя, от отношения к поставленной цели. Существуют формулы достижения успеха: 1. Вот одна из них. Ставьте себе реалистичные цели. Высокую цель можно достичь быстрее, если сначала поставить перед собой легко реализуемые промежуточные цели. 2. Сопоставьте свою работоспособность: сейчас и прежде. Сравнивайте себя только с собой прежним, а не с супер звездами, не достижимыми образцами, что заранее запрограммирует чувства на поражение. 3. Серьезно воспринимайте свои успехи, гордитесь ими. Это обеспечит душевный подъем и уверенность в будущем.

## **3.Упражнение**

**Цель:** развитие умения менять «угол зрения».

Изменив «угол зрения», можно дистанцироваться от какого-либо чувства и ощутить другое. Новое, возникшее чувство будет способствовать тому, что человек будет действовать совершенно иначе, чем обычно.

В кинофильме «Клуб мертвых поэтов» молодой учитель заставляет своих учеников по очереди подниматься на стул, со стула на парту, а затем снова вниз. Каждый ученик остается какое-то время наверху, выделяется среди массы, видит своего учителя внизу и благодаря этому получает совершенно другую перспективу. Учитель объясняет это практическое упражнение словами: «Вы должны иногда менять свое место, и тогда каждая вещь будет выглядеть совершенно иначе».

Вспомните ситуацию, мнение о которой Вы хотели бы изменить. Попытайтесь посмотреть на нее с другой точки зрения:

- развернуть вещь с другой стороны;
- встать над вещами;
- забраться внутрь предмета или ситуации;

- посмотреть на любой предмет (ситуацию) с новой точки зрения;

- выйти наружу;

- отойти на некоторое расстояние;

- вообразить, что находится за углом;

- посмотреть, что находится за предметом (ситуацией).

Изменение точки зрения оказывает удивительный, ободряющий эффект. То, что раньше обескураживало, теперь все не так уж плохо.

#### **4. Упражнение**

**Цель:** проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Для выполнения данного упражнения необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (визитки, по 10 штук), фломастеры и булавки.

Группа сидит по кругу. Инструкция: ваши учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? Но как бы там не было, у всех есть такие качества, которые нам помогают или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас будем играть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите «КУПЛЮ», ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, напишите качества, которые вы хотите приобрести. Приколите этот лист бумаги на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, мы на «волшебном базаре» Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны. Обязательно торгуйтесь, обменивайтесь двойным или тройным обменом, ищите варианты. Помните правило – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен.

Игра прекращается, когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя.

#### Обсуждение

Что понравилось? Что чувствовали, о чем думали? Что легко было делать, что трудно?

#### 5.Упражнение

**Цель:** изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Работа в парах.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Можете обратиться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, проговорите это вслух Вашему партнеру напротив, будто это и есть тот самый человек, на которого Вы злы, обижены. Начинайте фразу со слов «В этом человеке мне не нравится... и потому мне хочется обругать (ударить и т.д.) его». Произносите фразы по очереди.

После выполнения упражнения обсуждаются трудности его выполнения. Какие чувства возникали в процессе его выполнения?

#### 6.Упражнение

**Цель:** найти стимул для самого себя за три этапа.

1 этап: оцените свое фактическое состояние, отвечая на следующие вопросы:

1.Как я чувствую себя в настоящий момент? Что делает меня довольным или недовольным? 2.Сколько времени и сил есть у меня в распоряжении? 3.В чем заключается задача? 4.Что я должен делать?

2 этап: опишите желательное состояние. Представьте себе идеальный результат: 1.Изобразите себе в картинках или в словах, какова Ваша мечта. 2. Мобилизуйте всю свою одаренность и способности. Скромность здесь не нужна. 3.Сформулируйте максимально энергично, чего бы Вы хотели.

3 этап: осознание требуемого состояния. Определите поставленную цель: 1.Как должен выглядеть реалистичный результат? 2.Как можно получить больше удовольствия при решении этой задачи? 3. Как я узнаю, что моя цель достигнута? 4.Как выглядит мой личный

баланс успеха?

### **7.Упражнение**

**Цель:** развитие умения управлять своим состоянием в трудных ситуациях, вербализировать свои состояния.

Упражнение выполняется в парах. По очереди:

- вспомните о какой - нибудь ситуации из своей жизни, из обычного рабочего дня, из спорта, когда Вы достигли большого успеха. Обрисуйте ее словами;

- закройте глаза и вызовите воспоминания в виде картинки в памяти на столько точно, чтобы Вы вспомнили, когда это было, где происходило, что Вас окружало, кто присутствовал. Расскажите все партнеру.

- вспомните свои слова, что Вы сказали в той ситуации. Каким был Ваш голос? Что Вы делали в тот момент? Повторите их.

- вспомните, что Вы при этом чувствовали? Какое чувство преобладало? Опишите свои чувства.

### **8.Упражнение**

**Цель:** развитие умения управлять своими эмоциями и поведением.

В парах. Вспомните, не случалось ли Вам испытывать нападки определенного лица и получать моральные травмы?

Сейчас у вас великолепная возможность проявить мужество и высказать своему партнеру, что Вы чувствовали в тот момент. Высказывания должны начинаться так « Я чувствую себя ... несправедливо раскритикованным (забытым, обиженным, подвергнутым плохому обращению и т.д.)».

Если Вы выскажете свои чувства, отрицательные эмоции и объясните, что у Вас на душе, то собеседник обдумает свое поведение и изменит его. Человек, который скрывает свои чувства, не дает возможности узнать о них другим и себе не дает возможности погасить свое раздражение. Например, если Вы выскажете «Я чувствую себя задетой», то никто не сможет Вас разубедить, что этого нет в действительности, скорее всего Вам скажут, что не хотели задевать Вас.

Обсуждение.

### **9.Упражнение.**



**Цель:** развитие умения открыто выражать свое мнение и чувства.

Фриц Пирлс сказал: «Контакт возможен только на границах».

В парах. Вспомните ситуацию, когда Вы вынуждены были сказать «нет», когда вы этого не хотели.

Какое настроение у Вас было после этого?

Что Вы чувствовали?

Какую роль Вы на себя примерили: «жертвы» или «преследователя»?

Вы доверяли собственной оценке, когда говорили «нет»?

Обсуждение. Педагоги, психологи, социальные работники относятся к группе риска в данной категории, так как считают себя незаменимыми и в итоге оказываются на грани нервного срыва. Необходимо помнить, что люди постоянно говорящие «да» не имеют собственных «очертаний», безликие.

Потренируйтесь в парах отказывать друг другу в чем – либо, не произнося слова «нет».

Обсуждение.

### **10. Упражнение**

**Цель:** развитие умения выражать чувства, формулировать свои желания, высказываться с местоимения «я», брать на себя ответственность.

Представьте ситуацию. Вы сидите с коллегами длительное время на совещании. Все сосредоточены и захвачены беседой. Тут один сотрудник зеваает и говорит: «Следовало бы сделать перерыв». Как Вы думаете, учтется ли такое заявление?

Попытайтесь сформулировать просьбу, говоря о своих чувствах и за себя.

Например: «Я теряю сосредоточенность и устал. Мне нужен перерыв». Помните, кто четко формулирует свои намерения и желания, берет на себя ответственность за свои цели.

### **3.3. Акмеологические упражнения саморазвития умения разбираться в чувствах и эмоциях других людей**

Умению распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнера по общению можно научиться. Людям, сконцентрированным только на самих себе, трудно встать в положение другого, представить мир глазами другого человека.

Психологическую основу педагогической деятельности составляет механизм идентификации (С.П. Иванова, 2000). Механизм идентификации двусторонний, так как, с одной стороны, он обеспечивает ускоренную передачу опыта учителем, а с другой стороны, обеспечивает «заражение» учениками образцом для подражания. Дезактуализация образца знаменует завершение определенного этапа в развитии личности и ее подъем на новую, следующую ступень развития. Для идентификации в педагогическом процессе необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека, что в свою очередь будет повышать показатели обучения учащихся и продуктивности деятельности учителя.

Сопереживание - уподобление эмоциональному состоянию учителя состояние своего ученика, при этом в индивидуальном сознании учителя отражается отношение ученика к происходящим с ним событиям. Сопереживание в педагогическом взаимодействии выражается в гуманном отношении к другим.

Межличностная симпатия как одобрительное эмоциональное отношение к партнерам по взаимодействию, проявляемое в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи проявляется в педагогической сфере на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранения психологического комфорта в коллективе.

Педагогическое прогнозирование, предсказание результатов своей деятельности зависит от структуры прошлого опыта и информации о ситуации. Способность к прогнозированию - результат эволюционного развития, она становится более развитой с приобретением жизненного опыта. Благодаря способности к прогнозированию учитель создает гипотезу о предстоящем будущем и приписывает эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию.

Для высокопродуктивной педагогической деятельности не-

обходимо умение позитивного разрешения конфликтных ситуаций. Продуктивный конфликт позитивно влияет на результативность процесса обучения, служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений педагогических проблем.

Содействие, совместная деятельность в образовательной среде возможна при наличии единой цели, четком распределении ролей и их верном осознании через межличностные отношения, едионаправленной активности субъектов взаимодействия. Такое содействие будет носить взаимопроникновенный и взаимообогащающий характер.

Адекватная оценка поступков и состояний партнеров по взаимодействию, знание закономерностей эмоциональных процессов и их внешних проявлений, как отражение значимости для субъекта явления или ситуации, является залогом продуктивности деятельности учителя.

Проблема осознания чувств и эмоций других людей относится к процессу целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого. Система взглядов учителя на объективный мир и место в нем человека, на отношение к окружающей среде и самому себе, убеждения, идеалы, ценностные ориентации - все это определяет характер взаимоотношений в школьной среде.

Эмоциональный интеллект развивается на протяжении всей жизни, поэтому упражнения помогут всем учителям, желающим научиться понимать эмоции и чувства другого человека.

### **1. Упражнение**

**Цель:** развитие умения анализировать ассоциации эмоционального состояния партнера.

Инструкция: «Сейчас каждый из нас подумает о том, какого он (или она) сейчас цвета. Давайте только подумаем об этом и ничего не будем говорить. (Тренер выдерживает паузу, достаточную для того, чтобы каждый выполнил задание.) Теперь пусть каждый обратит внимание на своего соседа слева и постарается понять, какого он (или она) сейчас цвета, с Вашей точки зрения. Подождем, пока все это

сделают, а затем кто-нибудь из нас первым скажет своему соседу слева, какого он, его сосед, сейчас цвета, а также пояснит, почему он так решил. Потом тот, кто только что выслушал впечатление о себе, высказает свои впечатления своему соседу и т.д. по кругу. После того как круг замкнется, каждый назовет тот цвет, который он для себя выбрал в начале упражнения».

## **2. Упражнение**

**Цель:** определить чувство.

Инструкция: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны названия тех или иных эмоциональных состояний или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки невербально изобразит это состояние или чувство. Делать это надо будет по очереди, выйдя сюда, в центр полукруга, и повернувшись спиной к группе. Наша задача - определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком со спины, не видя его лица».

Примерный перечень состояний и чувств для этого упражнения: радость, печаль, удивление, гнев, нетерпение, страх, беспокойство и т. п.

После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображенного состояния или чувства, а тренер называет его. Затем можно задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?».

Обсуждение дает возможность собрать «банк» пантомимических и жестикуляторных проявлений, характерных для того или иного состояния.

При проведении этого упражнения можно обнаружить соотношение роли мимических, пантомимических и жестикуляторных движений при определении тех или иных состояний.

## **3. Упражнение**

**Цель:** развитие умения изображать и распознавать эмоцию. Участники группы делятся на две подгруппы.

Инструкция: «Каждой подгруппе дается 7 минут на

подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и придумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает, что она подготовила, вторая подгруппа внимательно смотрит, стараясь понять, какое состояние или чувство изображено. Затем подгруппы меняются местами».

Подгруппы готовятся в разных помещениях. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. Затем группа, которая демонстрировала чувство или состояние, говорит правильный ответ.

Ошибки могут быть, с одной стороны, результатом недостаточной наблюдательности или неумения найти точное слово для обозначения чувства или состояния «понимающей» группы, а с другой стороны, следствием того, что «изображающей» группе не удалось достичь согласованности при выборе чувства (состояния) или в ходе его изображения, возможно, участникам не хватило выразительных средств. Все это может стать предметом обсуждения после завершения упражнения.

В случае правильной идентификации изображенных эмоциональных состояний или чувств, тренер может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определяли состояние или чувство?» Ответ на этот вопрос позволяет выявить и перечислить те конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикуляции, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

#### **4. Упражнение**

**Цель:** развитие умения распознавать эмоции выраженные пантомимикой.

Участники группы разбиваются на пары.

Инструкция: «Один из участников пары будет „зеркалом“, а второй – „обезьяной“. „Обезьяна“, оказавшись перед «зерка-

лом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикация очень разнообразны. “Зеркало” повторяет как можно точнее все движения, выражения лица “обезьяны”».

Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями.

После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

### **5. Упражнение**

**Цель:** развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и “говорить” по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор».

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

### **6. Упражнение**

**Цель:** развитие наблюдательности, внимательности к себе-

седникам.

Участники группы сидят по кругу, у каждого - чистый лист бумаги.

Инструкция: «Я буду зачитывать вопросы, на которые вы будете отвечать, каждый самостоятельно. Отвечайте откровенно и будьте готовы к тому, что ваши ответы узнают другие участники нашей группы. Итак:

1. Кто ваш любимый поэт?
2. Какой ваш любимый цвет?
3. Какое качество Вы больше всего цените в людях?
4. Какое время года Вы любите больше?
5. Если бы у Вас была возможность провести неделю в любой стране мира, какую страну Вы бы выбрали?»

После каждого вопроса тренер дает немного времени для ответа, а в конце собирает листы.

«Сейчас я по очереди зачитаю ответы каждого. Выслушав их, постарайтесь понять, кому они принадлежат. Каждый может высказать одно предположение. Если автор будет назван, он раскрывает свое инкогнито, если нет - остается анонимным».

## **7. Упражнение**

**Цель:** развитие умения находить общее для всех и отличное.

Участники группы разбиваются на пары и садятся друг против друга.

Инструкция: «Это упражнение состоит из двух частей или этапов. На первом этапе партнеры по очереди говорят друг другу фразу, начинающуюся со слов: “Ты такой (такая) же, как я, у тебя...”. Один из вас начинает, потом - другой, потом опять первый и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнер, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию. На втором этапе упражнения, примерно через семь минут после начала работы, вы будете также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: “Я очень отличаюсь от тебя, я...”».

Тренер может попросить кого-либо из участников вместе с ним продемонстрировать, как должно проходить упражнение.

После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями. Тренер может задать такие вопросы: «Какие чувства возникали у вас в ходе работы?»; «Какие чувства у вас возникали на первом этапе упражнения, а какие на втором?»

### **8. Упражнение.**

**Цель:** развитие образного вчувствования.

Группа сидит по кругу.

Инструкция: «Роберто Ассиджиоли, автор концепции психосинтеза, призывал благодарить судьбу за то, что она сталкивает нас с неудобными, неприятными, сложными людьми. Взаимодействуя с ними, мы можем развивать в себе полезные психологические качества. Если какой-то человек “испытывает наше терпение”, то для нас это прекрасная возможность развивать терпение; если человек противоположен нам во всем и это постоянно проявляется в нашем взаимодействии с ним - мы можем развивать в себе способность безусловного принятия другого человека; если другой человек слишком импульсивен и постоянно прерывает нас - мы можем использовать эти ситуации для тренировки своей выдержки и т.п.

Итак, мы оказываемся в состоянии развить в себе что-то полезное благодаря тому, что другой человек ставит перед нами проблему - по тем или иным, причинам проблемы возникают и с теми людьми, которые в целом нам близки и приятны.

1. С закрытыми глазами представьте себя в коридоре института (школы) идущим к выходу, Вы подходите к двери, выходите из института. Вы во дворе института – вообразите себя там. Подметьте все, что видите вокруг. Вообразите себя во дворе института в вечернее время при зажженных фонарях; затем ранним утром, на восходе солнца; затем в дневное время, когда солнце светит в окна. Сейчас повернитесь лицом к зданию пединститута подойдите к стене, дотроньтесь до нее рукой. Ощутите температуру стены.

Входите в стену, Вы внутри стены осмотритесь, отметьте свет внутри стены, запахи, температуру, постучите внутри стены – определите твердость материала.

Выйдите из стены во двор повернувшись к ней лицом, изме-



ните цвет стены на черный, потом красный, зеленый, синий, фиолетовый, затем верните стене настоящий цвет. Вернитесь в нашу аудиторию. Откройте глаза и глубоко вздохните. Улыбнитесь.

2. Представьте себя в роли неприятного Вам человека. Побудьте некоторое время им. Ощутите, что он чувствует. Подумайте о его жизни. Какие люди его окружают. Какие качества в Вас он развивает своим поведением.

Обсуждение.

### **9 Упражнение**

**Цель:** развитие умения хорошо разбираться в чувствах и поступках других людей.

«Наилучший наблюдатель и самый глубокий мыслитель всегда бывают самыми мягкими судьями» (Генри Томас Бакл).

Чтобы избежать конфликтов и непонимания в общении, необходимо подразделять процесс наблюдения на три отдельных процесса: что я видел, что я ощущал, о чем я думал и как это истолковал.

Каждый индивидуально проделает следующее: разлините лист на три колонки, подпишите 1.Видел; 2.Мыслил; 3.Ощущал. Опишем сегодняшнее занятие в трех графах.

Обсуждение.

### **10. Упражнение**

**Цель:** умение определять роли исполняемые партнером по взаимодействию.

Составьте два списка ролей: 1. Женские; 2. Мужские.

Обсудить поведение, которое ожидают от исполнителя каждой роли. Подумайте о том, при каком стиле поведения Вы даете партнеру возможность играть свою любимую роль. Зачем люди играют роли?

### **3.4. Акмеологические упражнения саморазвития умения интеллектуально реагировать и управлять эмоциями и поступками партнеров по общению**

Четвертый этап развития эмоционального интеллекта учителя - овладение умением управления состояниями партнеров по общению. Управление состоянием партнера в педагогической

деятельности подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, выбранных педагогом, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний ученика. Управление состоянием – предупреждение снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния ребенка (Б.А. Душков, 2000). Для продуктивного управления состоянием другого человека необходима четкая цель, пути ее достижения, предвидение поведения реципиента, что возможно при наличии опыта анализа модели взаимоотношений.

Умение принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого – искусство, которым необходимо овладеть каждому учителю, желающему работать в полисубъектном образовательном пространстве. Ассертивное поведение предполагает партнерские взаимоотношения.

Эмпатия является базисной составляющей эмоционального интеллекта педагога. Традиционно данный феномен понимается как постижение эмоционального состояния, сопереживание, вчувствование в эмоциональную жизнь другого человека. Проникновение во внутренний мир другого человека осуществляется за счет ощущения сопричастности к его переживаниям. Термином эмпатия определяется не только данное состояние, но и личностная черта – способность к такого рода пониманию и сопереживанию, что очень важно для продуктивной педагогической деятельности.

Основным способом духовного воздействия в педагогическом процессе, по мнению С.П. Ивановой (2000), является обоудная суггестия, так как ее результатом является совместное изменение партнеров по взаимодействию в гуманистическую сторону. В психолого – педагогической литературе суггестию исследуют как прием для направленного изменения эмоционального состояния, мотивации и установок личности учащихся.

Высокий уровень продуктивной педагогической деятельности характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность присуща уверенному в своих силах учителю. Учитель, проявляющий высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для вы-

бора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способен на достижение хорошего психологического климата в коллективе.

Антиципация в педагогической сфере - это способность предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способность подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

Учитель в профессиональной деятельности вовлечен в отношения доминирования и подчинения. Учитель – лидер, это авторитетная личность, которая играет ведущую роль в организации педагогической деятельности и регулировании взаимоотношений в группе как школьников, так и коллег. Если учитель как руководитель не является лидером, то жизнь класса будет конфликтной и будет находиться на низком уровне группового развития.

Овладев умениями распознавать собственные эмоции, управлять ими и определять состояния партнеров по взаимодействию, можно научиться и управлять состояниями и чувствами других.

### **1. Упражнение**

**Цель:** развитие умения управлять чувствами и поведением другого через уверенные, неуверенные и агрессивные ответы.

#### **Инструкция**

Каждому члену группы предлагают продемонстрировать в предложенной ситуации неуверенный, агрессивный и уверенный ответы.

Представьте, что друг «забыл» вернуть деньги, которые он занял у вас. Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: «Черт возьми! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги! Я хочу получить свои деньги!» Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?» Уверенный ответ может быть таким: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги самое позднее в пятницу».

## Ситуации

Друг продолжает занимать Вас разговором, а Вы хотите уйти. Вы говорите...

В ресторане Вам подается пережаренный бифштекс с кровью. Вы говорите официанту...

Счет за ремонт вашего автомобиля на 1000 рублей больше начальной расценки. Вы обращаетесь к заведующему службой...

Вы ловите взгляд привлекательного мужчины (женщины). Знаете, что он (она), может быть, интересуется вами. Вы подходите и говорите...

Собака вашего соседа помяла траву на вашем газоне. Вы подходите к соседу и говорите ему...

Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему...

Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним...

Вы пришли в модный ресторан, однако вам не нравится предложенный стол. Вы говорите хозяину или хозяйке...

Друг просит Вас одолжить ему автомашину, а Вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему...

Друг приводит Вас в смущение, рассказывая в компании истории о Вас. Вы заявляете ему...

*Обсуждение* упражнения. Анализ различий в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

## 2. Упражнение

**Цель:** развитие уверенности в общении.

Инструкция: представьте ситуацию, в которой Вы хотели бы действовать с уверенностью в себе, и запишите ее. Вы можете потратить несколько минут на «мозговую атаку» в группе для выдвижения идей, хотя ситуация, выбранная каждым человеком, должна быть значимой для него лично. Вероятнее всего, ситуации будут включать аспекты просьбы или отказа, управления критикой или реализации в общении положительных или отрицательных чувств. Затем поделите группу на подгруппы по пять-шесть человек. В каждой подгруппе участники по собственной инициативе начинают с короткого описания стрессовой ситуации, которую они определили для себя.

Структурируйте ситуацию, выбрав из своей подгруппы человека на роль партнера во взаимодействии. Если Вы доброволец, как можно увереннее передайте ему свое сообщение, выскажите претензии. Через одну-две минуты остановитесь, и пусть другие члены подгруппы предоставят вам специфичную позитивную обратную связь на Ваше поведение. Затем скажите, что Вам самому понравилось в Вашем поведении, и упомяните любые изменения или дополнения, которые Вы хотели бы сделать. Если Вы зашли в тупик, выслушайте предложения членов своей подгруппы. Затем другой участник подгруппы становится партнером, и отработка взаимодействия продолжается. После двух-трех минут репетиции с этим партнером остановитесь и снова дайте время для позитивной обратной связи. Продолжайте до тех пор, пока каждый член подгруппы не сыграет роль партнера во взаимодействии. Когда добьетесь улучшения и начнете овладевать ситуацией, партнер увеличит напряжение встречи, становясь более настойчивым и антагонистичным. Особенно важно дать высказывающему претензии возможность побеждать в каждой встрече и получать удовольствие от положительного опыта.

Обсуждение результатов: трудности в выполнении упражнения, эмоциональное состояние, приобретенный новый опыт.

### **3. Упражнение**

**Цель:** развитие навыков оказания эмоциональной поддержки, стабилизации самооценки в напряженных ситуациях, оптимизма.

Для выполнения упражнения необходимо иметь фломастеры красного и черного цвета, большой лист ватмана.

Стандартная процедура социометрии по критерию наибольшей и наименьшей симпатии. Выборы - отвержения фиксируются с помощью красных и черных стрелок в виде социограммы на ватмане, на котором по кругу написаны все имена. Рекомендуется сделать один выбор и одно отвержение. После этого тренер просит членов группы, согласно сделанным выборам, высказать каждому из «отвергнутых» то, что вызывает симпатию в нем, а каждому из «предпочитаемых» то, что в нем не нравится. Говорить надо только о чувствах, избегая оценок и интерпретаций.

Обсуждение опыта полученного в упражнении.

#### **4.Упражнение**

**Цель:** расширение информации о чувствах и эмоциях партнеров по общению.

Материал: коробок спичек.

Группа рассаживается в тесный круг. Тренер зажигает спичку и передает ее по кругу. У кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые три вопроса о его чувствах и состояниях. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу.

Обсуждение чувств и мыслей, которые возникали при выполнении упражнения.

#### **5.Упражнение**

**Цель:** развитие умения признавать чужое мнение.

В парах на любой близкой вам ситуации потренируйтесь : 1.Относиться к мнению другого с уважением, покажите это попой, глазами и подтвердите словами. 2. Открыто излагать свои и чужие желания и цели. 3. Сосредоточиться на общем интересе, а не на позициях. 4. Совместно найти решение удовлетворяющее обе стороны. 5. Проявить открытость и понимание к аргументам сказанным по делу.

Обсуждение.

#### **6.Упражнение**

**Цель:** развитие умения реагировать на ярость партнера.

В парах: один изображает ярость, гнев; другой должен показать партнеру, что он воспринимает его серьезно, без проявления своих эмоций. Можно проговорить состояние разгневанного собеседника, тем самым поможете ему осознать свое состояние.

Такой прием снимает напряженность и снижает накал беседы.

Обсуждение.

#### **7.Упражнение.**

**Цель:** развитие асертивности и ведения критического разговора.

Работа в парах. Представьте, что Вам мешает поведение другого человека, как можно высказать это прямо?

Выработайте в парах правила ведения критического разговора, чтобы собеседник принял критику и не обиделся.

Обсуждение в группе.

### **8.Упражнение**

**Цель:** развитие психолингвистической компетентности.

Современный педагог, психолог должен знать, что расхождение произносимых слов и внутреннего состояния произносящего их порождает подтекст, который может быть по разному интерпретирован учащимися. Следовательно, педагог должен обладать психолингвистической компетентностью.

1.Моделирование выбора - предъявление ученикам всех представленных им выборов.

**А.** Ложный выбор. Например:

«В классе будет тишина после звонка или после того, как я напишу на доске тему»

«Когда мы обсудим этот вопрос: сегодня после уроков или после обеда»

Вы предлагаете выбор из двух и более вариантов, и у человека возникает ощущение свободы выбора или протест против одного из вариантов в пользу другого.

**Б.** Использование противоположностей. Например:

«Чем дольше вы шумите, тем лучше вы запомните материал урока».

Абсурдность, смешивание взаимоисключающих выборов приводит к самопрограммированию. Элемент гипноза.

2.Рефрейминг- переформулирование содержания

Рефрейминг контекста – перемещение смысла в другой контекст. Например: родители просят сделать что- либо с девочкой т.к. она упрямая. Предложить родителям представить, что на улице к девочке пристанут мальчишки, и если она не будет упрямой то, что может произойти?

Проработка в парах упражнения.

Обсуждение.

### **9.Упражнение**

**Цель:** вегетативное изменение восприятия проблемы, изменение реакции, отношения к проблеме.

Автор методики Арсеньев –семантический рефрейминг.

Задание: Каждый подумает и сформулирует свою проблему

кратко (лень учить англ. язык ; боюсь публичных выступлений ; страшно общаться с директором и т.д.).

Далее будем записывать начало фразы, а в конце вы будете подставлять свою проблему.

1. Хор ветеранов поет ...
2. Женщина упала в лужу, лежит и говорит...
3. Сталин говорит Берии...
4. Встретились два лжеца, и один говорит другому...
5. Один компьютер посылает сообщение другому компьютеру...
6. Заголовок в газете...
7. Надпись на могильной плите...
8. В море выловили бутылку с запиской...
9. Вы проснулись через сто лет и сказали...
10. Мозг решил пошутить и послал такую мысль...
11. Лучший способ испортить себе жизнь - думать, что ...
12. Вот какая мысль пришла в голову слону...
13. Великий колдун признался друзьям...
14. Заразный микроб поделился с друзьями...
15. Петух взгромоздился на забор и крикнул...
16. Вы включили радио и слышали...
17. Вдали раздался смех, а рядом вы слышали шепот...
18. Начало речи президента...
19. Генерал обратился к стоящим по стойке смирно солдатам...
20. Папа говорит маленькому сынишке...
21. Пароль для шпиона...
22. Надпись в женском туалете...
23. Пьяница проснулся в вытрезвителе и сказал...
24. Плохая еда вызывает плохие мысли, например такую...
25. Тот, кто ест огурцы, думает...
26. Чтобы не достичь желаемого, нужно думать...
27. Плакат, висящий в кабинете президента США, гласит...
28. Сумасшедший говорит соседу по палате...
29. Через 10 лет вы с улыбкой вспомните, что когда-то думали
30. Начинайте знакомство с новым человеком со слов...
31. Папирус в гробнице фараона начинается словами...
32. Вы подплываете к тонущему человеку и говорите...



33. Пилот горящего авиалайнера говорит штурману...
34. Выбирая профессию, надо учесть тот факт, что...
35. Проснувшись утром, повторите не менее пяти раз...
36. Тост в Новую Годнюю ночь...
37. Великолепный анекдот...
38. Сожгите записку со словами...
39. Причина развода, которую заявил муж...
40. Войско берет крепость с криками...
41. Штопая носки, хорошо думать...
42. Хотите порадовать врача, скажите ему...
43. Папа Карло прорезал рот Буратино, и его первые слова...
44. Неизвестное откровение Будды...
45. Вор - карманник не выходил на работу, если вспоминал...
46. Детская игра под названием...
47. Вы едете в поезде, и в стуке колес вам слышится...
48. У величайшего врача была проблема, он говорил о ней так:...
49. Оживили труп, после оживления он сказал...
50. Возьми громкоговоритель, выйди на площадь и скажи...

*Обсуждение.*

### **3.5. Акмеологические упражнения развития рефлексивных способностей учителя**

Педагогическая профессионализация - процесс, который начинается с момента выбора профессии и заканчивается, когда человек прекращает активную трудовую деятельность. Профессия учителя предполагает перманентное самонаблюдение, самооценивание, самоосознания личности, рефлексии и самоконтроль.

Следующие акмеологические упражнения направлены на профессиональное осознание учителем своей деятельности и своего места в ней, развития осведомленности о способах профессионального самосовершенствования. Для продуктивной педагогической деятельности, по мнению Н.В. Кузьминой (1990), учитель должен обладать знаниями о сильных и слабых сторонах своей личности и ее деятельности и о том, что и как нужно сделать в отношении самого себя, чтобы повысить качество своего труда.

Развитие аутопсихологической компетентности зависит от уровня развития эмоционального и социального интеллекта учителя. Аутопсихологическая компетентность педагога синтезирует в себе особенности профессионального самосознания, а также элементы специальной, методической и психолого - акмеологической компетентности.

Здесь важна роль креативности, которая, по мнению

А. Маслоу, является творческой направленностью, характеризующейся способностью нетрадиционно мыслить, быстро решать проблемные ситуации, порождать новые идеи. Креативный педагог - это педагог с высоким уровнем развития общего интеллекта, эмоционального интеллекта и социального интеллекта.

Учителю как личности необходимо ощущать потребность полагать себя в жизнедеятельности других людей, продолжая свое существование в учениках и обнаруживать способность быть личностью, реализуемой в педагогической деятельности.

### **1. Упражнение**

**Цель:** выработка группового образа «идеального педагога».

1. Самостоятельно, а затем по подгруппам в ходе дискуссии сформировать список элементов эмоционального интеллекта (навыков, способностей, умений), необходимых для продуктивной педагогической деятельности (30 элементов).

2. По общему списку, выработанному всей группой оцените себя по 5- балльной шкале, а затем образ идеального педагога.

Сделать выводы по ходу обсуждения задания.

### **2. Упражнение**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта в процессе профессиональной деятельности.

Эмоционально интеллектуальные люди рассматривают свою жизнь как непрерывное развитие. Они признают свое несовершенство и в каждой ситуации задумываются о том, что извлекают из ситуации.

Беседа «Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности».

Группе предлагаются для обсуждения следующие вопросы:

I. Хотели бы Вы изменить что-либо в системе образования и воспитания детей?

II. Как Вы оцениваете значимость для педагога разных видов деятельности:

- организации учебной деятельности детей;
- разработки новых методических идей, приемов и способов работы;
- проведения внеклассной работы воспитательных мероприятий;
- индивидуальной работы с детьми;
- исследовательской педагогической работы.

III. Каковы Ваши планы на будущее в сфере педагогической деятельности?

1. Хотелось бы серьезно заняться научной работой.
2. Думаю сосредоточиться на проблеме всестороннего воспитания личности ребенка, развитии его мировоззрений.
3. Хотелось бы реализовать себя как педагога в общении с детьми на уроках.

1. Думаю сменить профессию, отказаться от профессии учителя.

Обратная связь от участников. Обсуждение того, что было позитивного и сложного, пожелания на будущее себе и другим участникам.

### **3.Упражнение**

**Цель:** осознание необходимости профессионального развития в рамках концепции эмоционального интеллекта.

Образование должно быть сродни разжиганию очага, научить человека – это не наполнить сосуд, а зажечь огонь. Цель педагогической деятельности – кодирование переживаниями, чувствами и эмоциями общих знаний. Ребенок в этом случае должен пережить чувство, не соприкасаясь с его источником в жизни. По результатам исследования американских психологов у Нобелевских лауреатов учителями были Нобелевские лауреаты (М.А. Холодная, 2002). Показательно, что в США, где в масштабах страны проводится многообразная работа с одаренными детьми, за многие годы из числа де-

тей, отбираемых в школы для одаренных, не выросло ни одного Нобелевского лауреата (Вопросы психологии.- 2003. №6 С.146) Попытаемся разобраться, почему же при наличии одинакового вузовского диплома, который предполагает и одинаковые знания, одни педагоги становятся высокопродуктивными (3-5 %), другие среднепродуктивными (10-15%) и остальные малопродуктивными (Н.В. Кузьмина). Для обсуждения предлагается отрывок «Дебют» (Современная драматургия. 1990. №4 С.176) автор Самуил Алешин (литератор, режиссер - театрал, писатель.):

«...первым моим учителем стал преподаватель литературы в школе №5 Борис Юльевич... Его влияние на нас было огромным. Не случайно из нашей школы вышло несколько заметных литераторов (А.Аникст, В.Дыховичный, Р. Бершадский.). У Бориса Юльевича был небольшой тик – подергивалась щека. А школьники, народ безжалостный, передразнивали его. Мы отмечали галочками на бумаге каждое подергивание. Но Борис Юльевич, словно и не замечал этого. Теперь-то я понимаю, что он просто знал: за ним останется последнее слово, и он возьмет нас за душу. И взял. Он нас заворожил, влюбил в себя, - так талантливо, артистично и интересно рассказывал о литературе. А вскоре мы уже считали особым шиком сами, при разговорах между собой чуть подергивать щекой. Это нас как бы приобщало к чему-то высшему, связанному с нашим учителем. Объединяло в клан...

В жизни мне пришлось заниматься, причем всерьез, многим: и музыкой, и живописью, и военным делом, и техникой, но всему этому сопутствовало пристрастие к литературе».

Дебют начинается с учителя.

Вопросы для обсуждения: Вспомните, когда первый раз пришла мысль о Вашей профессии? От кого Вы слышали о этой специальности? Кто подержал Вас в выборе этой профессии? Как происходило развитие ваших профессиональных способностей?

#### **4.Упражнение**

**Цель:** задуматься над своей профессиональной судьбой и спланировать ее.

1.Расцвет или АКМЕ - если уже достигнут, то в каком возрасте, или в каком планируете достичь этого уровня.

2. Существует два пути профессионализма:

1. Угасание слабозаимодействующих индивидуально- психологических и профессиональных характеристик личности ;

2. Присоединение к абсолюту в конкретной профессиональной сфере.

По какому пути Вы планируете развиваться? Почему? Как Вы планируете это делать?

3. «Удачи в моей профессиональной деятельности». Упражнение выполняется в парах. Партнеры по общению рассказывают о том, что им в профессиональной деятельности удалось достичь, начиная каждое предложение со слов: «Мне удалось...»

### **5. Упражнение**

**Цель:** проработать психотерапевтическую модель достижения акмэ.

1. Сформулируйте и запишите желаемую цель Вашего профессионального будущего, целей может быть несколько, тогда необходимо их проранжировать и взять ту, которая окажется на первом месте.

2. Запишите Ваши прошлые успехи в данном направлении или сходные с данной целью.

Если у человека нет успехов, следствием может быть состояние ненужности особи виду, в результате может возникнуть депрессия и базальный страх смерти (В.А. Ананьев, 2003).

3. Запишите ресурсы достижения поставленной цели. Здесь могут быть ресурсы для достижения конкретной цели или решения проблемы (целеустремленность, упорство и т.д.) и общие ресурсы (любовь к бане, жизненный опыт) как источники пополнения энергии человека для реализации цели.

4. Вспомните и запишите конкретных людей, которые Вас поддерживали (поддерживают) в данном направлении. Социальная поддержка - может быть : а) институциональная – государство, администрация и т.д. ; б) межличностная – конкретные люди. Чем больше социальных контактов и поддержки, тем крепче здоровье.

*Обсуждение.*

### **6. Упражнение**

**Цель:** разработать образ своего профессионального буду-

щего.

Каждый в отдельности представит себя (внешность, обстановка, сфера профессиональной деятельности, социальный статус, материальное положение и т.д.)

через 5 лет;

через 10 лет;

через 15 лет.

По мнению ряда психологов – исследователей никто так точно, как люди одной профессиональной деятельности и одинакового возраста, не может предсказать их профессиональное будущее.

Поэтому необходимо выбрать партнера для общения на предмет: каким ты видишь меня через 5, 10, 15 лет?

Групповое обсуждение.

Подводя итог главы, необходимо подчеркнуть, что ведущим видом деятельности в молодом и зрелом возрасте является овладение профессией и достижение мастерства в избранной деятельности, развитие эмоционального интеллекта учителя в целом осуществляется через профессиональное развитие и саморазвитие. Эмоциональный интеллект высокопродуктивного педагога определяется, прежде всего, сформированностью эмпатии, коммуникативной толерантности, адекватностью самооценки и уровня притязаний, уверенностью в себе и своей компетентности, умением осознавать свои чувства и эмоции, управлять ими, осознавать чувства и эмоции партнеров по взаимодействию и регулировать их. Учитель с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта – это, прежде всего, самоактуализирующаяся личность, склонная к самоанализу своего жизненного и профессионального пути с глубокой проработкой эмоциональной сферы.

Эмоциональный интеллект – неотъемлемая личностная составляющая педагогического мастерства, поскольку только состоявшаяся, эмоционально зрелая личность может воспитать другую полноценную и зрелую личность.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте определение понятию «акмеологическое развитие».
2. Почему упражнения, приведенные в 3 главе, названы акмеологическими?
3. Перечислите основные элементы внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта.
4. Перечислите элементы межличностного аспекта эмоционального интеллекта.
5. Какова роль саморазвития и самопознания личности в профессиональной деятельности учителя?
6. Опишите рефлексивного педагога.

### **Рекомендуемая литература**

1. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. - М., 1989.
2. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М., 1984.
2. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. – М., 1990.
3. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М., 1998.
4. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. – М., 1987.
5. Психология самосознания: Хрестоматия. – Самара, 2000.
6. Слостенин В.А., Шутенко А.И. Профессиональное самосознание учителя// Магистр. – 1995.-№3.
7. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. – М., 1972.
8. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983.
9. Энциклопедия практического самопознания. – М., 1994.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог работы, необходимо подчеркнуть следующее.

Одной из больших трудностей в педагогической деятельности многие исследователи выделяют ее высокую эмоциональную насыщенность: психоэмоциональные перегрузки, эмоциональную напряженность, эмоциональное выгорание, эмоциональную устойчивость и т.д. Эти явления могут приводить к ухудшению или полной дезорганизации профессиональной деятельности учителя и обучения учащихся.

Продуктивная педагогическая деятельность зависит от способности учителя к осознанию и регуляции своих эмоциональных состояний, чувств и от умения понимать и управлять состояниями своих учеников, то есть от уровня развития эмоционального интеллекта учителя.

Разработанный комплекс диагностических методик и акмеологической экспертизы позволит осуществить многоуровневый анализ объективных и субъективных факторов развития эмоционального интеллекта учителя. Тесты для самомониторинга помогут учителям, стремящимся к высокопродуктивной деятельности, осознать уровень развития своего эмоционального интеллекта и наметить пути его развития.

Акмеологические упражнения, предлагаемые в пособии, могут использоваться на курсах переподготовки и повышения квалификации учителей как эффективное средство развития эмоционального интеллекта. Авторское внедрение упражнений в работу Псковского областного института повышения квалификации работников образования, на аттестационных курсах и курсах повышения квалификации работников образования имело позитивный отзыв со стороны учителей.

Акмеологическое исследование эмоционального интеллекта учителя имеет завершенный вид, но всегда остаются вопросы, на которые нет исчерпывающих ответов. Надеюсь, что написанное станет отправной точкой более глубокого, обстоятельного акмеологического изучения проблем взаимосвязи продуктивности педагогической деятельности и эмоционального интеллекта учителя, а также роли уровня развития эмоционального интеллекта педагога в развитии личности учащегося.



## Дополнительная литература

- Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. - СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1998.
- Алберти, Р., Эммонс, М. Умейте постоять за себя! - М.: Треугольник, 1997.
- Аминов Н.А. Модельные характеристики способностей и одаренности учителя. - М., 2000.
- Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: Теоретические основы и технологии создания: Автореф. докт. дисс. - СПб., 2003.
- Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. - М., РГУ, 1983.
- Бодалев А.А. Акмеология как научная дисциплина. - М.: Российская Академия Управления, 1993.
- Бодров В.А. Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. - М., 1991.
- Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
- Бороздина Г.В. Психология делового общения. - М.: Инфра-М, 1999.
- Браже Т.Г. Современная аттестация учителей: цели и тенденции. // Педагогика. - 1995.- №3.
- Бранский В.П., Пожарский С.Д. Социальная синергетика и акмеология. -СПб., 2001.
- Братченко С.Л. Толерантность как норма образовательной и гуманитарной экспертизы // Толерантность – норма жизни в мире разнообразия :Материалы всероссийской науч. конференции. - М., 2001
- Бэррон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб., 1997.
- Вачков И.И. Структура профессионального самопознания учителя // Школьный психолог. - 2000.
- Головин С.Ю. Словарь психолога – практика. - Минск, 2001.
- Зазыкин В.Г., Чернышев А.П. Акмеологические проблемы профессионализма. - М., 1993.
- Иванова С.П. Психология полисубъектного взаимодействия в социально-педагогической среде. - Псков, 2000.
- Иган Дж. Базисная эмпатия как коммуниктивный навык // Журнал практической психологии и психоанализа .2000, №1
- Кинтас И. «Клизма в голову», или заглавная процедура при психосоматических заболеваниях. - СПб., 2001

- Кондратьева С.В. Учитель – ученик. – М.: Педагогика, 1981.
- Кривенко В.А. Опора на витатенный опыт школьников как средство развития познавательного интереса. - Екатеринбург, 2002 .
- Кричевский Р.Л. Если Вы руководитель ... Элементы психологии и менеджмента в повседневной работе. - М.: Дело, 1993.
- Кузьмина Н.В., Реан А.А. Профессионализм педагогической деятельности. - М., 1995.
- Кузьмина Н.В. Предмет акмеологии. - СПб., 2002.
- Куницына В.Н. Межличностное общение. - СПб., 2000.
- Маслоу А. Психология бытия. – М., 1997.
- Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М., 2002
- Мэй Р. Сила и невинность. - М., 2002
- Поваренков Ю.Л. Критерии профессионализации и формирования структуры профессиональных способностей // Развитие и диагностика способностей /Ред. Дружинин В.Н., Шадриков В.Д.- М., 1991.
- Психология состояний: Хрестоматия. Под ред. Прохорова А.О.- М.-СПб., 2004
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. - М.: Универс, 1994.
- Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 1, Часть 2, Изд-во РГУ, 1996.
- Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. - СПб., 2003
- Ситников А.П. Акмеологический тренинг: Теория, методика, психотехнологии. – М., 1996.
- Сонин В.А. Психолого-педагогический анализ профессионального менталитета учителя. Автореф.докт. дис. - М., 1998.
- Стернин И.А. Русское коммуникативное поведение и толерантность // Проблема национальной идентичности в культуре и образовании России и Запада: Материалы научной конференции. В 2 т. Воронеж: ЦЧКИ, Т.1 2000.
- Хараш А.У. Личность, сознание и общение: к обоснованию интер-субъективного подхода к исследованию коммуникативных воздействий // Хрестоматия по педагогической психологии \ Сост. А.И. Крылов, А.П. Новгородцева. – М.: 1995.
- Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. - М., Томск, 1997.
- Шипилина Л.А. Менеджмент в сфере образования.// Высшее образование в России.-1997.-N 2.

Энциклопедический словарь / Под редакцией Б.А. Душкова - Екатеринбург, 2000 .

Эллис, А, Ландж Ф. Не давите мне на психику!: искусство психологической самозащиты. - СПб.: «Питер», 1997.

Юнина Е.А., Севрук А.И. Мониторинг качества преподавания в школе. - М., 2003.

Юсупов И. М. Психология эмпатии (Теоретические и прикладные аспекты): Дис. д-ра. психол. наук.. СПб.: С.-Петербург. Гос. Ун-т., 1995.

Якунин В.А. Обучение как процесс управления. - Л.: ЛГУ, 1988.

Maslow A. H. Toward a psychology of Being. 2-nd ed. - N. Y.: Van Nostrand, 1968.

Rogers C.R. On encounter groups. -N.Y., 1970

М 23

*Марина Александровна Манойлова*

**АКМЕОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
УЧИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ**

(Учебное пособие)

---

Издательская лицензия ЛР № 020029 от 16.10.1996 года.

Подписано в печать 11.10.2004 г. Формат 60х90/16.

Объем издания: 8,75 у.п.л. Тираж 100 экз. Заказ № 151.

---

Псковский государственный педагогический  
институт им.С.М.Кирова, 180760, г.Псков, пл.Ленина, 2.  
Редакционно-издательский отдел ПГПИ им.С.М.Кирова,  
180760, г.Псков, ул.Советская, 21, телефон 2-86-18.