

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Институт педагогики и психологии

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки: Специальная педагогика и психология

**Самозффективность как фактор готовности к  
инклюзивному образованию**

Выпускная квалификационная работа

**Допустить к защите**

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой Манузина Е.Б.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Выполнил:** студент

П-ЗПО141 группы

**Расщепкина Маргарита**

**Александровна**

\_\_\_\_\_  
**Научный руководитель:**

канд. пед. наук, доцент

**Першина**

**Наталья Анатольевна**

\_\_\_\_\_  
**Оценка** \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Председатель ГЭК**

**Скоркина Т.В.**

Подпись \_\_\_\_\_

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

#### **АННОТАЦИЯ**

**на выпускную квалификационную работу бакалавра**

студента Расщепкина Маргарита Александровна группы П-ЗППО141  
Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.  
Профиль Специальная педагогика и психология  
Тема «Самозффективность как фактор готовности к инклюзивному образованию»

Keywords: success, a. pandora, self-efficacy, self-efficacy level, belief in one's own abilities, goal achievement, belief in one's own abilities, goal achievement.

Annotation. The article attempts to systematize current ideas about self-efficacy. The problem of self-efficacy has repeatedly caused the scientific interest of domestic and foreign psychologists, but the most convincing and scientifically significant, in our opinion, are studies in this field by Canadian scientist A. Bandura, who gave the most universal definition of self-efficacy, which was reflected in a number of his works. The theoretical position of this scientist and are the basis of our scientific research. However, they, according to the authors of the article, need certain clarifications and scientific adjustments in accordance with the requirements of the time. The authors of the article come up with a proposal for further study of the phenomenon of self-efficacy, believing that it is aimed not so much at success as at the comfortable functioning of a person in a particular situation.

Автор ВКР

Расщепкина М.А.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы самоэффективности как фактора готовности к инклюзивному образованию.....	8
1.1. Теоретический анализ понятия самоэффективности.....	8
1.2. Понятие и принципы инклюзивного образования.....	16
Выводы по главе 1.....	20
Глава 2. Экспериментальное исследование самоэффективности как фактора готовности к инклюзивному образованию.....	22
2.1. Описание экспериментальной базы, методов и этапов исследования.....	22
2.2. Оценка связи самоэффективности и готовности к инклюзивному образованию.....	27
2.3. Методические рекомендации по развитию самоэффективности как фактора готовности к инклюзивному образованию.....	38
Вывод по 2 главе.....	45
Заключение.....	47
Список литературы.....	49
Приложение 1. Опросник «Психологическая готовность к инклюзивному образованию» авторы Першина Н.А. Сычев О.А.....	55
Приложение 2. Шкала общей самоэффективности Р.Шварцера и М. Ерусалем.....	59
Приложение 3. Табличные результаты исследования.....	60
Приложение 4. Методическая разработка тренинга «Самоэффективность как фактор успешности личности».....	63

## Введение

**Актуальность исследования.** Разработка проблемы самооффективности актуальна и своевременна, поскольку сегодня, как никогда, обществу требуются высокоэффективные люди, способные правильно оценить и результаты своей деятельности (в том числе профессиональной), и собственные возможности. Субъективное отношение к выполняемой деятельности реализуется в обращенности человека к внутренним резервам, потенциалам развития, возможностям выбора средств действий и построения определенной стратегии не только деятельности, поведения, но и жизни в целом. А это, в конечном счете, обусловлено самооффективностью личности.

Теоретические предпосылки ее исследования определяются, прежде всего, логикой развития современной психологии, опирающейся на системный подход как методологическую базу. Востребованным является системный анализ самооффективности, предполагающий определение ее сущности, структуры, функций, динамики развития. Проблема личностной самооффективности слабо представлена в отечественных концепциях человека как субъекта учения, труда, общения, познания, профессионального развития. Обобщение и систематизация материалов уже проведенных исследований по проблеме, а также теоретическое обоснование новых данных, полученных в настоящей работе, будут способствовать расширению научных знаний об изучаемом явлении, интеграции разрозненных представлений о нем в единую теорию.

Исследование самооффективности актуально и в связи с важными прикладными задачами, стоящими перед психологией: разработка и внедрение в практику программ психологической помощи в саморазвитии, адаптации к трудным условиям, успешной самореализации субъекта в жизни; психологическое сопровождение образовательного процесса, в

котором происходит профессиональное становление специалиста, в том числе психолога.

**Цель исследования** – выявить зависимость готовности к инклюзивному образованию от уровня самооффективности у педагогов.

**Объект исследования** – готовность педагогов к инклюзивному образованию.

**Предмет исследования** – зависимость готовности к инклюзивному образованию от уровня общей самооффективности у педагогов.

**Гипотеза исследования** - показатели готовности педагога к инклюзивному образованию зависят от уровня общей самооффективности.

**Задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по вопросу взаимосвязи показателей готовности педагога к инклюзивному образованию и уровня общей самооффективности.

2. Исследовать взаимосвязь показателей готовности педагога к инклюзивному образованию и уровня общей самооффективности.

3. Составить программу развития личностной самооффективности студентов на этапе вузовского обучения, предусматривающую совокупность психолого-педагогических условий, способствующих развитию их самооффективности в ходе приобретения опыта самостоятельной профессиональной деятельности.

**Практическая значимость исследования** обусловлена возможностью широкого применения его основных положений, использованных методов и выводов для психолого-педагогической работы — со студентами-психологами, в частности, проведения диагностических, развивающих, психопрофилактических, просветительских мероприятий. Результаты исследования могут использоваться в подготовке и переподготовке специалистов, участвующих в реализации инклюзивного образования, при чтении специальных курсов.

Предложенный и апробированный в работе комплекс диагностических методик может применяться сотрудниками психологической службы вуза для изучения личностных особенностей студентов и может быть использован для диагностики уже работающих профессионалов.

Составленная программа развития личностной самоэффективности студентов-психологов в ходе их обучения позволяет посредством соблюдения представленных в ней психолого-педагогических условий повысить качество образовательного процесса, стимулировать личностно-профессиональное развитие будущих психологов.

**Экспериментальной базой** явился Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина г. Бийска.

В исследовании принимали участие студенты заочного отделения, обучающиеся на разных направлениях и профилях подготовки: психолого-педагогическое образование (профиль «психология образования»), педагогическое образование (профили «английский язык», «физическая культура», «биология», «филологическое образование» и «технология») - 61 человек.

**Для решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы:**

- 1) теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме),
- 2) эмпирические (опрос),
- 3) обработка полученных данных методами математической статистики.

#### **Апробация результатов исследования.**

Работа выполнялась в рамках исследовательской темы научно-исследовательской лаборатории «Специальное и инклюзивное образование и социальная помощь».

Основные положения исследования обсуждены:

1) на V Титовских педагогических чтениях: «Просветительство в образовании: взаимодействие традиций и новаций» (2017, г. Бийск);

2) на заседаниях кафедры педагогики и психологии и научно-исследовательской лаборатории «Специальное и инклюзивное образование и социальная помощь».

**Структура работы** состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы самоэффективности как фактора готовности к инклюзивному образованию**

### **1.1. Теоретический анализ понятия самоэффективности**

Конструкт самоэффективности был подробно описан впервые А.Бандурой в рамках его социально-когнитивной теории, а затем и его последователями Р. Шварцер, А.Н. Алексюк и др. В отечественной психологии проблема самоэффективности является относительно новой, и исследований в данной сфере все еще недостаточно, тем не менее, она набирает популярность, в особенности в приложении к учебной деятельности [5; 18]. Отметим, что данная тематика также распространена и среди зарубежных психологов [31; 38; 40]. Другие направления прикладных исследований обращены в сферу организационной психологии и связаны с практикой управления персоналом [20]. В рамках психологии личности концепт самоэффективности часто сравнивают с понятием жизнестойкости, локуса контроля, уверенности в себе и другими [41].

В отечественной психологии исследования самоэффективности пока носят, как правило, фрагментарный характер: она изучается в них как одна из личностных особенностей наряду со многими другими и редко становится объектом самостоятельных исследований. В то же время в зарубежной литературе можно встретить тысячи работ, посвященных непосредственно специфике конструкта самоэффективности относительно различных видов деятельности и других психологических феноменов.

А. Бандура писал, что самоэффективность есть «убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь» [22, с. 73]. Важно заметить, что это не то же самое, что



ожидания человека относительно результатов или последствий его действий. Самоэффективность - это уверенность человека в том, что он может осуществить некоторые конкретные действия, тогда как предположения о результате относятся к тому, что он думает о возможных последствиях своей деятельности.

Таким образом, самоэффективность представляет собой не черту личности, а особый когнитивный механизм, который позволяет субъекту анализировать свои возможности при выполнении тех или иных действий, обеспечивающий актуализацию их мотивации, формы поведения и возникновение эмоций.

Как уже отмечалось ранее, самоэффективность часто, в особенности в отечественной науке, рассматривают в соотношении с другими психологическими понятиями и феноменами. Можно выделять некоторые общие черты, однако другие понятия полностью не заменяют конструкт самоэффективности.

Так, например, локус контроля, в отличие от самоэффективности, не связан с представлением о своих способностях, он отражает представления субъекта о том, что влияет на результат - собственные действия или внешние силы, такие как удачные обстоятельства или судьба.

Каузальные атрибуции - это воспринимаемые причины позитивных или негативных результатов произошедших событий, в то время как самоэффективность - это воспринимаемые убеждения о своих способностях справиться в будущем с определенной деятельностью. Конструкт воспринимаемого контроля включает в себя представления о средствах, о доступности средств и о контроле, Представления о доступности средств и о контроле сопоставимы с понятием самоэффективности в теории Бандуры. В то же время, самоэффективность отражает личное убеждение человека о наличии у него способностей и способствует развитию мотивации к определенной деятельности, в то

время как представления субъекта о своем контроле над результатами не гарантируют возникновения мотивации.

Сходства самооффективности и уверенности в себе заключаются в том, что оба конструкта описывают представления индивида о своих способностях, однако самооффективность является только когнитивным конструктом, а у уверенности в себе присутствует эмоциональный аспект. Уверенность в себе является более обобщенной личностной характеристикой, тогда как самооффективность узко специфична в отношении выполняемой субъектом деятельности

А. Бандура считает, что самооффективность - центральная и очень важная детерминанта человеческого поведения. Она не только непосредственно влияет на мотивационную сферу человека, но и на другие важные детерминанты поведения.

Уровень самооффективности влияет на цели и стремления человека. В зависимости от уровня самооффективности человек устанавливает для себя цели и определяет необходимое количество усилий необходимых для их достижения.

Помимо этого самооффективность детерминирует те ожидаемые результаты, которые формируются у индивида. Иными словами, ожидаемые человеком результаты деятельности во многом зависят от его представлений о том, как хорошо он справится с задачей в той или иной ситуации. Чем больше у человека уверенности в своих способностях выполнить деятельность, тем выше он устанавливает для себя планку и, тем самым, формирует образ желаемых результатов.

В эту схему помимо прочего включены воспринимаемые возможности и препятствия для достижения целей. Человек, с более высоким уровнем самооффективности склонен фокусироваться на возможностях, нежели на потенциальных препятствиях, а вероятные ограничения воспринимаются им как преодолимые [32]. Это означает также, что одни и те же условия будут восприниматься по-разному

человеком с высокой и низкой самооэффективностью. Одни видят в ситуации возможности для достижения поставленных целей, а другие - препятствия останавливающие их.

Люди, осознающие своюсамоэффективность, прилагают больше усилий для выполнения сложных дел, чем люди, испытывающие серьезные сомнения в своих возможностях. Самоэффективный человек, даже сталкиваясь с препятствиями, продолжает двигаться и добиваться цели, превращая трудности и препятствия в источники и инструменты саморазвития.

Можно сказать, что происходит своеобразная «экстериоризация», то есть переход от внутренней уверенности в собственных силах и возможностях к внешнему успешному выполнению действия. Человек способен переводить внутренние ожидания и представления о себе во внешние проявления, достигая необходимых целей и результатов.

Высокая самооэффективность связана с ожиданием успеха и обычно приводит к позитивным результатам. И, напротив, низкая самооэффективность связана с ожиданием неудачи, приводит к неудаче и, тем самым, снижает самоуважение. Личность, считающая себя неспособной справиться со сложными ситуациями, уделяет чрезмерное внимание своим недостаткам и постоянно занимается самобичеванием по поводу собственной некомпетентности. И, наоборот, осознающая себя самооэффективной личность, мысленно представляет себе удачный сценарий, обеспечивающий позитивные ориентиры для организации своего поведения, и осознанно проигрывает варианты именно успешных действий и решений [17]. Многочисленные эмпирические исследования, посвященные изучению влияния самооэффективности на успешность деятельности, как правило, показывают, что высокая самооэффективность связана с высокой результативностью деятельности [20; 33; 36], однако в некоторых случаях слишком сильно выраженная самооэффективность может оказаться дисфункциональной. Делается вывод о том, что, хотя

традиционно самооффективность считается линейной характеристикой, необходимо учитывать специфику деятельности, в которой самооффективность измеряется, и определять ее оптимальный уровень. Так ряд исследований [39] показали, что высокий уровень самооффективности приводит к излишней самоуверенности и падению эффективности деятельности. Результаты ряда исследований также показывают, что самооффективность значимо связана с успешностью во взаимодействии с другими людьми. Данные, полученные на детской и подростковой выборке, свидетельствуют в пользу того, что дети с высокой самооффективностью более уверены в способности контролировать свое общение с окружающими, поэтому демонстрируют просоциальное поведение и популярны среди сверстников. Напротив, низкая самооффективность связана с физической и вербальной агрессией, что приводит к неудачам в социальной сфере [40]. Исследования в области самооффективности ведутся зарубежными авторами уже не одно десятилетие. Одним из наиболее популярных направлений исследований является изучение связи самооффективности и эффективности деятельности человека. А. Стайковичи Ф. Лутанс [36] провели мета-анализ исследований по данной тематике. Авторы отобрали 114 исследований, опубликованных на английском языке с 1977 по 1996 года в различных сферах: клинической, образовательной, организационной. Авторы подтвердили наличие взаимосвязи самооффективности и результатов профессиональной деятельности. Согласно исследованию в среднем коэффициент корреляции между ними составляет 0,38.

Исследование вопросов самооффективности в организационном аспекте отмечается авторами как весьма перспективное направление. Теоретиками и практиками изучаются различные аспекты деятельности человека в организации и организационной среде.

Во-первых, было отмечено, что самооффективность взаимосвязана с определением человеком своего карьерного пути. Человек с более высоким

уровнем самооффективности серьезнее и внимательнее относится к развитию образовательных возможностей, рассматривает более широкий круг карьерных перспектив и с большим интересом эти возможности реализует [33].

В процессе трудовой деятельности высоко самооффективные сотрудники в большей степени склонны проявлять инициативу и предлагать новые идеи по улучшению рабочих процессов [37]. Также такие работники лучше справляются со сложными задачами и ответственностью, возлагаемой на них. У сотрудников с низким уровнем самооффективности напротив подобная работа связана с переживанием стресса [29].

В целом исследования, посвященные вопросам самооффективности и стресса, являются очень актуальными. Была показана взаимосвязь между самооффективностью и уровнем стресса и здоровья сотрудников. У сотрудников с низким уровнем самооффективности чаще наблюдаются как эмоциональные, так и физиологические стрессы. Это связано с тем, что требования ситуации и задач превышают их представления о своих способностях и возможностях [28]. В отечественной науке по данной теме проводились исследования о связи самооффективности и предпочитаемых человеком копинг-стратегий [18].

Как мы видим, проблематика изучения самооффективности в организации затрагивает различные вопросы. В следующих разделах мы обратимся к ключевым предикторам самооффективности и их проявления в организационном контексте.

#### Факторы самооффективности

Исследователями феномена самооффективности были выдвинуты четыре фактора, посредством которых может меняться уровень самооффективности. Согласно работам А. Бандуры и его коллег это: непосредственный опыт деятельности субъекта, косвенный опыт, вербальное убеждение и состояние физического (эмоционального) возбуждения.

Ниже представлены краткие характеристики основных из них [16].

#### Непосредственный опыт

Наиболее сильное воздействие на самооффективность оказывает опыт непосредственной деятельности, или, иными словами воспоминания о том, что нам приходилось делать в прошлом. Опыт успеха или неудач в попытке достичь желаемого результата приводит к увеличению либо уменьшению уровня самооффективности. Успешный опыт деятельности будет определять представления человека о своих способностях выполнить аналогичную деятельность в будущем. Успех, особенно достигнутый самостоятельно и посредством усилия, помогает человеку поверить в свою способность добиваться необходимых результатов и защищает от деструктивных реакций на неудачи впоследствии.

В приложении к организации авторы [27] отмечают роль выполнения сотрудниками сложных задач и предоставление руководителем конструктивной обратной связи по их деятельности в формировании уровня самооффективности. Через непосредственный опыт формируется понимание сотрудниками ситуаций, который могут принести успех. Кроме того, прошлый опыт помогает избегать повторения неуспешного опыта в аналогичных ситуациях в будущем.

#### Косвенный опыт

Хотя и не столь действенный, как предыдущий фактор, косвенный опыт также может быть источником высокой самооффективности. То есть наблюдение за другими людьми, успешно выстраивающими поведение, может вселить в человека надежду на самооффективность и уверенность, что с подобной деятельностью вполне можно справиться. Тем не менее, косвенный опыт не будет эффективным, если «объект наблюдения» не будет похож на субъект. Иными словами, чтобы косвенный опыт оказывал определенное влияние на самооффективность, человек, испытывающий этот опыт, должен обладать теми же характеристиками, которые будут релевантными в условиях данной деятельности.

В организации более опытные сотрудники и руководители демонстрирует релевантное поведение и необходимый уровень экспертизы и новым сотрудникам. Наблюдая за старшими коллегами, сотрудники перенимают поведенческие паттерны и формируют соответствующий уровень самооффективности.

#### Вербальное убеждение

Эффективность может также быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. Бандура выдвигает гипотезу о том, что сила вербального убеждения ограничивается осознаваемым статусом и авторитетом убеждающего. Иными словами, результативность вербального убеждения прямо связана с тем, какой статус и авторитет имеет для нас человек, высказывающий свое мнение. Убеждение незначимого для нас человека не будет иметь достаточного воздействия для изменения самооффективности.

В организационном контексте вербальное убеждение проявляется через воодушевление и мотивирование руководством сотрудников на выполнение определенной деятельности, а также через поощрение за выполненную работу. Важно отметить, что в этом случае вербальные высказывания руководства должны быть подкреплены реальными действиями.

#### Эмоциональное состояние

Последний источник изменения самооффективности включает в себя физическое и эмоциональное состояние человека. Бандура обнаружил, что сильные эмоции, как правило, мешают деятельности: например, когда человек испытывает сильный страх, острую тревогу или находится в состоянии стресса, его уверенность в своей эффективности и представления о собственных возможностях обычно понижаются.

## 1.2. Понятие и принципы инклюзивного образования

Инклюзивное образование (фр. *inclusif*-включающий в себя, лат. *include*-закрываю, включаю) - процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями (Википедия, 2017).

Данная трансформация ориентирована на формирование условий доступности образования для всех, в том числе обеспечивает доступ к образованию для детей с инвалидностью. Усилия общественности в 1990-х - 2000-х гг. и формирование общественного мнения позволили начать создание условий для такого типа педагогики, получившей наименование инклюзивной (вовлекающей).

В педагогике инклюзивное образование рассматривают как процесс развития общего образования, который подразумевает доступность обучения для всех, в плане приспособления к различным нуждам каждого ребенка, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

В его основу положено убеждение об исключении любой дискриминации личности и равного отношения ко всем людям. Идея инклюзивного обучения как педагогической системы, органично соединяющей специальное и общее образование, принадлежит Л.С. Выготскому, который в 30-е годы 20 века одним из первых обосновал необходимость такого подхода. Его мысли о связи между социальной активностью, социальном окружении и индивидуальным развитием человека заложили методологическую основу социально-образовательной интеграции детей с проблемами в развитии (Назарова Н.М., 2010).

Интеграция представляет, по мнению многих авторов, процесс развития, результатом которого является достижение единства и



целостности внутри системы, основанной на взаимозависимости отдельных специализированных элементов.

В инклюзивной среде создаются условия, учитывающие особые образовательные потребности людей данной категории, то есть нужды, которые по той или иной причине затрудняют получение образования.

Инклюзивная образовательная модель рассматривается многими исследователями не как статичное обучение детей, с трудом поддающееся каким - либо изменениям, а как динамическое действие, направленное на постоянное вариативное изменение условий воспитательно-образовательного процесса, нацеленного на учет индивидуальных возможностей каждого воспитанника. Подлинная инклюзия, по мнению авторов научных публикаций, не противопоставляет, а сближает две образовательные системы - общую и специальную.

Опыт взаимодействия, нормально развивающихся и людей с особыми потребностями, способствует формированию у «нормы» альтруистического поведения, эмпатии и гуманности. «Норма» учится воспринимать «особых» как обычных членов общества. Включённость воспитанников с особыми потребностями в среду нормально развивающихся сверстников повышает их опыт общения, формирует навыки коммуникации, что в целом повышает адаптационные возможности людей с ограниченными возможностями здоровья (Писаревская М. А., 2013).

Преимущества инклюзивного образования и когнитивного развития как детей с ограниченными возможностями здоровья, так и нормально развивающихся:

- *социального характера*: развитие самостоятельности; обогащение коммуникативного и нравственного опыта детей; развитие толерантности;
- *педагогического*: рассмотрение развития каждого ребенка как уникального процесса; активизация когнитивного развития через социальные акты коммуникации и имитации;

- *психологического*: исключение формирования чувства превосходства или развития комплекса неполноценности;

- *медицинского*: подражание «здоровому» типу поведения как поведенческой норме конкретного социума; исключение социальной изоляции детей, усугубляющей патологию и ведущей к развитию «ограниченных возможностей» (Щеколдина С. Д., 2004).

Принципы инклюзивного образования:

-Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;

-Каждый человек способен чувствовать и думать;

-Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;

-Все люди нуждаются друг в друге;

-Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;

-Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;

-Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;

-Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Обучение в общеобразовательном дошкольном учреждении совместно со здоровыми сверстниками признано во всем мире гуманной альтернативой учреждениям специального образования.

Важным аспектом, влияющим на инклюзивное образование, является инклюзивная культура.

Тони Бут и МэлЭйнскоу считают, инклюзивную культуру основой для инклюзивной политики и инклюзивной практики образовательного учреждения. Создание инклюзивной культуры в школе, по их мнению, «способствует созданию безопасного, терпимого сообщества, разделяющего идеи сотрудничества, стимулирующего развитие всех своих участников, сообщества, в котором ценность каждого является основой общих достижений». Авторы связывают инклюзивную культуру со

школьной культурой, которая «создаёт общие инклюзивные ценности, которые разделяются и принимаются всеми новыми сотрудниками, учениками, администраторами и родителями/опекунами». Далее Бут и Эйнскоу пишут, что «в инклюзивной культуре эти принципы и ценности влияют как на решения в отношении всей школьной политики, так и на практику обучения в каждом классе» (Т. Бут, М. Эйнскоу, 2013).

Старовойт Н. В. считает, что инклюзивная культура имеет следующие разнообразные определения:

«1) особая философия, согласно которой ценности, знания об инклюзивном образовании и ответственность приняты и разделены между всеми участниками данного процесса;

2) часть общей школьной культуры, направленной на обеспечение поддержки ценностей инклюзии, высокий уровень которой способствует повышению эффективности процесса инклюзии в целом;

3) уникальный микроклимат доверия, способствующий развитию взаимозависимых отношений семьи и школы, позволяющих избежать конфликтных ситуаций и нанести потенциальный вред каждому участнику процесса;

4) особая инклюзивная атмосфера, в которой внедряемые модификации адаптированы к потребностям определенной школы и органично вплетены в ее общую структуру, а также педагогам предоставлена возможность получения разнообразной поддержки, как со стороны администрации, так и со стороны других педагогов, позволяет снизить риск возникновения многих противоречий;

5) фундаментальная основа для создания культуры инклюзивного общества, в котором многообразие потребностей приветствуется, поддерживается, аккумулируется обществом, обеспечивая возможность достижения высоких результатов в соответствии с целями инклюзивного образования и обеспечивая сохранность, принятие, сотрудничество и

стимулирование непрерывного совершенствования педагогического сообщества и общества в целом» (Старовойт Н. В., 2016).

Хитрюк В. В. дает такое описание инклюзивной культуры. У него она рассматривается как «составляющая профессионально-педагогической культуры, и определяется как интегративное личностное качество, способствующее созданию и освоению ценностей и технологий инклюзивного образования, интегрирующее систему знаний, умений, социально-личностных и профессиональных компетенций, позволяющих педагогу эффективно работать в условиях инклюзивного образования, определять оптимальные условия развития каждого ребенка» (Хитрюк В. В., 2012).

### **Выводы по главе 1**

Введение инклюзивного образования в нашей стране актуализировало новый виток в осмыслении проблем педагогической самоэффективности. Теория самоэффективности была разработана и экспериментально подтверждена американским социологом Альбертом Бандурой в рамках социально-когнитивной теории личности в 1977 году. С тех пор концепция получила широкое распространение как за рубежом, так и в нашей стране. А. Бандура определяет самоэффективность как «убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь»

Субъективное отношение к выполняемой деятельности реализуется в обращенности человека к внутренним резервам, потенциалам развития, возможностям выбора средств действий и построения определенной стратегии деятельности, поведения, жизни. А это отношение в свою очередь обусловлено самоэффективностью личности. Современные условия труда предъявляют к профессионализму педагогов ряд необходимых требований, среди которых главными являются способность

субъектов профессиональной деятельности к саморазвитию, самоактуализации, к личностной самоэффективности.

Низкий уровень самоэффективности проявляется в недостаточной уверенности в собственной компетентности. Высокая самоэффективность способствует тому, что возникающие проблемы воспринимаются человеком не как непреодолимые препятствия, а как вызов, позволяющий проверить и подтвердить свои способности. Такое отношение к ситуации меняет поведенческую стратегию человека и выступает важнейшим условием продуктивной деятельности.

Таким образом, обобщая теоретический материал, можно сказать, что самоэффективность – восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации. Самоэффективность подразумевает способность педагога справляться со специфическими и сложными ситуациями и оказывать влияние на эффективность деятельности и функционирования личности в целом. Человек, осознавший свою самоэффективность, т. е. обладающий воспринимаемой самоэффективностью, прилагает больше усилий к решению сложных задач, чем испытывающий сомнения в своих возможностях.

В исследовании мы опираемся на то, что готовность к инклюзивному образованию зависит от общей самоэффективности педагога, так как высокий уровень общей самоэффективности подразумевает успешное выполнение поставленных задач и умение стремиться к новому.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование самооффективности как фактора готовности к инклюзивному образованию**

### **2.1. Описание экспериментальной базы, методов и этапов исследования**

**Цель** экспериментального исследования: выявить зависимость готовности к инклюзивному образованию от уровня самооффективности у педагогов оценка самооффективности к инклюзивному образованию.

#### **Задачи эмпирической части исследования:**

1. Исследовать взаимосвязь показателей готовности педагога к инклюзивному образованию и уровня общей самооффективности.
2. Составить программу развития личностной самооффективности студентов на этапе вузовского обучения, предусматривающую совокупность психолого-педагогических условий, способствующих развитию их самооффективности в ходе приобретения опыта самостоятельной профессиональной деятельности.

**Экспериментальной базой** явился Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина г. Бийска.

В исследовании принимали участие студенты заочного отделения, обучающиеся на разных направлениях и профилях подготовки: психолого-педагогическое образование (профиль «психология образования»), педагогическое образование (профили «английский язык», «физическая культура», «биология», «филологическое образование» и «технология») - 61 человек.

Для диагностики готовности к инклюзивному образованию, был использован опросник «Психологической готовности к инклюзивному образованию» авторы Першина Н.А. Сычев О.А. (Приложение 1) и

опросник оценки «Шкала общей эффективности» авторы Р. Шварцер и М. Ерусалем, (Приложение 2).

В первом опроснике испытуемых просили оценить степень согласия с каждым из утверждений по 5-тибальной шкале Лайкерта. Результаты были подвергнуты факторному анализу.

Студентам было предложено оценить каждый из 59 вопросов-суждений. На каждый вопрос есть 5 вариантов ответов, которые оцениваются по пятибалльной системе. С данными суждениями респондент может согласиться или нет.

Варианты ответов: полностью согласен - 5 баллов, скорее согласен - 4 балла; скорее не согласен - 2 балла; полностью не согласен - 1 балл.

На каждый вопрос дается один ответ, за который присваивается соответствующий балл.

Количество набранных респондентом баллов соотносится с одним из предлагаемых уровней сформированности готовности к инклюзивному образованию. Для того, чтобы рассчитать результаты и определить данный уровень нужно суммировать присвоенные каждому ответу баллы.

Таблица 1

Шкала	Подсчитанная сумма	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
F1 Понимание значимости инклюзии Вопросы: 1, 2, 3, 6.		0-6 баллов	7-12 баллов	13-20 баллов
F2 Осторожность и скептицизм Вопросы: 34, 38, 46, 47		0-6 баллов	7-12 баллов	13-20 баллов
F3 Барьеры Вопросы: 16, 17, 18, 21		0-6 баллов	7-12 баллов	13-20 баллов
F4 Неуверенность, некомпетентность Вопросы: 31, 43, 45, 56		0-6 баллов	7-12 баллов	13-20 баллов
F5 Осмысленность (личный смысл) Вопросы: 23, 24, 25		0-4 баллов	5-9 баллов	10-15 баллов

### **Обработка результатов (Таблица 1):**

#### **F1 Понимание значимости инклюзии**

Суммируйте баллы, набранные за пункты 1, 2, 3, 6.

Если Вы набрали 13-20 баллов, то у Вас высокий уровень понимания значимости инклюзии.

Если Вы набрали 7-12 баллов, то у Вас средний уровень понимания значимости инклюзии.

Если Вы набрали 0-6 баллов, то у Вас низкий уровень понимания значимости инклюзии.

*Инклюзивное образование - это очень полезная и необходимая вещь  
В цивилизованном обществе все дети должны иметь возможность  
учиться в общеобразовательных учреждениях*

*Это несправедливо - лишать детей с физическими недостатками  
возможности посещать массовую школу*

*Инклюзивное образование полезно не только ребенку с ОВЗ но и обычным  
детям, т.к. воспитывает милосердие, сострадание, толерантность*

## **F2 Осторожность и скептицизм**

Суммируйте баллы, набранные за пункты 34, 38, 46, 47.

Если Вы набрали 13-20 баллов, то у Вас высокий уровень осторожности и скептицизма по отношению к организации инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 7-12 баллов, то у Вас средний уровень осторожности и скептицизма по отношению к организации инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 0-6 баллов, то у Вас низкий уровень осторожности и скептицизма по отношению к организации инклюзивной формы образования.

*Инклюзивное образование - это новое явление, так что требуется время  
для его понимания и осмысления*

*Инклюзивное образование - это трудная работа, требующая много  
усилий.*



*Нужны специальные методики и программы посильные для особенных детей*

*Прежде чем организовывать инклюзивное образование, нужно повысить методическую компетентность*

### **F3 Барьеры**

Суммируйте баллы, набранные за пункты 16, 17, 18, 21.

Если Вы набрали 13-20 баллов, то у Вас высокий уровень наличия барьеров по отношению к организации инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 7-12 баллов, то у Вас средний уровень наличия барьеров по отношению к организации инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 0-6 баллов, то у Вас низкий уровень наличия барьеров по отношению к организации инклюзивной формы образования.

*Я боюсь, что другие дети не будут принимать ребенка с ограниченными возможностями*

*Я боюсь, что не смогу нормально обучать других детей при наличии в классе ребенка с ОВЗ*

*Боюсь, что родители других детей не поймут, если в классе появится ребенок с ОВЗ*

*Я не стал(а) бы принимать в свой класс (группу) детей с ОВЗ, если бы не руководство*

### **F4 Неуверенность, некомпетентность**

Суммируйте баллы, набранные за пункты 31, 43, 45, 56.

Если Вы набрали 13-20 баллов, то у Вас высокий уровень неуверенности (некомпетентности) в своих силах для организации инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 7-12 баллов, то у Вас средний уровень неуверенности (некомпетентности) в своих силах для организации инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 0-6 баллов, то у Вас низкий уровень неуверенности (некомпетентности) в своих силах для организации инклюзивной формы образования.

*Мне кажется, что я не вполне готов к работе с детьми с ОВЗ*

*Я недостаточно владею приемами работы с детьми с ОВЗ*

*Я знаю только, как работать с нормально развивающимися воспитанниками*

*Я недостаточно хорошо разбираюсь в психологических особенностях детей с ОВЗ, чтобы успешно работать с ними*

### **F5 Осмысленность (личный смысл)**

Суммируйте баллы, набранные за пункты 23, 24, 25

Если Вы набрали 10-15 баллов, то Вы достаточно серьезно (на высоком уровне) вкладываете личностный смысл в организацию инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 5-9 баллов, то Вы достаточно серьезно (на высоком уровне) вкладываете личностный смысл в организацию инклюзивной формы образования.

Если Вы набрали 0-4 баллов, то Вы достаточно серьезно (на высоком уровне) вкладываете личностный смысл в организацию инклюзивной формы образования.

*Обучение детей с ОВЗ - трудное дело, но благодарное*

*Я вижу смысл своей деятельности, когда у детей с ОВЗ появляются успехи в учебе*

*Меня вдохновляет к работе, если я вижу успехи детей с ОВЗ*

К опроснику прилагается следующая инструкция: Уважаемые коллеги, оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с приведенными ниже утверждениями об отношении к инклюзивному образованию, поставив галочку в соответствующей колонке.

**В опроснике «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцера и М. Ерусалема)**

Предложено оценить каждый из 10 вопросов. На каждый вопрос есть 4 вариантов ответов, которые оцениваются по четырех бальной системе.

Варианты ответов: абсолютно верно - 1 балл,

скорее всего, не верно - 2 балла;

скорее всего верно - 3 балла;

совершенно не верно - 4 балл.

На каждый вопрос дается один ответ, за который присваивается соответствующий балл.

Количество набранных баллов соотносится с одним из предлагаемых уровней оценки самооффективности. Для того, чтобы рассчитать результаты и определить данный уровень нужно суммировать баллы на каждый ответ в общую сумму. Общий результат получают простым суммированием баллов по всем 10-ти утверждениям.

Интерпретация результатов:

19 меньше баллов – низкая самооффективность;

20-24 – ниже средней;

25-29 – средняя;

30-35 – выше средней;

36-40 – высокая самооффективность.

## **2.2. Оценка связи самооффективности и готовности к инклюзивному образованию**

Проведем анализ результатов оценки уровня готовности к инклюзивному образованию у студентов заочного отделения, обучающиеся на разных направлениях и профилях подготовки: психолого-педагогическое образование (профиль «психология образования»),

педагогическое образование (профили «английский язык», «физическая культура», «биология», «филологическое образование» и «технология») - 61 человек.

Уровень готовности к инклюзивному образованию оценивается по трем показателям:

- 1) «высокий»;
- 2) «средний»;
- 3) «низкий».

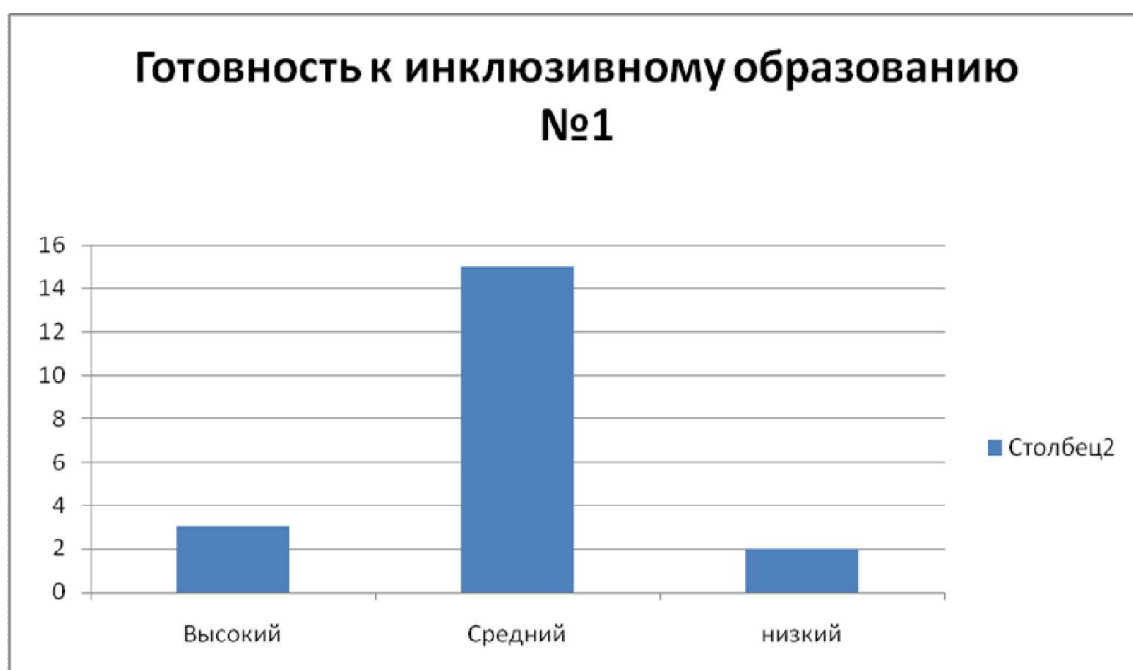
Студентам заочного отделения был предложен опросник «Психологическая готовность к инклюзивному образованию», авторы Н.А. Першина, О.А. Сычев, включающий в себя 59 вопросов и варианты ответов по пятибалльной шкале. Сумма баллов уровня готовности равна сумме сложения результатов пяти значений в таблице: «Понимание значимости», «Осторожность и скептицизм», «Барьеры», «Неуверенность, некомпетентность», «Осмысленность» (Приложение 3).

Таким образом, мы смогли определить количество человек с высоким уровнем готовности, средним уровнем готовности и низким уровнем готовности. Для сравнения мы разделили количество студентов на две группы. 1 группа - студенты заочного отделения, обучающиеся по направлению психолого-педагогическое образование, профиль «психология образования». 2 группа - студенты заочного отделения, обучающиеся по направлению педагогическое образование, профили «английский язык», «физическая культура», «биология», «филологическое образование» и «технология». Полученные данные мы занесли в таблицу 2.

### Готовность к инклюзивному образованию

Уровень готовности к инклюзивному образованию	Уровень готовности студентов группы, направление подготовки «психолого-педагогического образования», кол-во чел	Уровень готовности студентов группы, направление подготовки «педагогического образования», кол-во чел
Высокий	3	3
Средний	15	31
Низкий	2	3

Оценка уровня готовности к инклюзивному образованию в группе студентов направления подготовки «психолого-педагогическое образование» представлена на рисунке 1.



*Рис. 1. Уровень готовности к инклюзивному образованию в группе студентов направления подготовки «психолого-педагогическое образование»*

Из диаграммы, видно, что большинство испытуемых (15 человек), имеют средний уровень готовности к инклюзивному образованию; 3 человека - высокий уровень готовности и 2 человека - низкий уровень готовности.

Рассмотрим уровень готовности к инклюзивному образованию в группе студентов, обучающихся на направлении подготовки «педагогическое образование».

Оценка уровня готовности к инклюзивному образованию в группе студентов, обучающихся на направлении подготовки «педагогическое образование» представлено на диаграмме (рисунок 2).

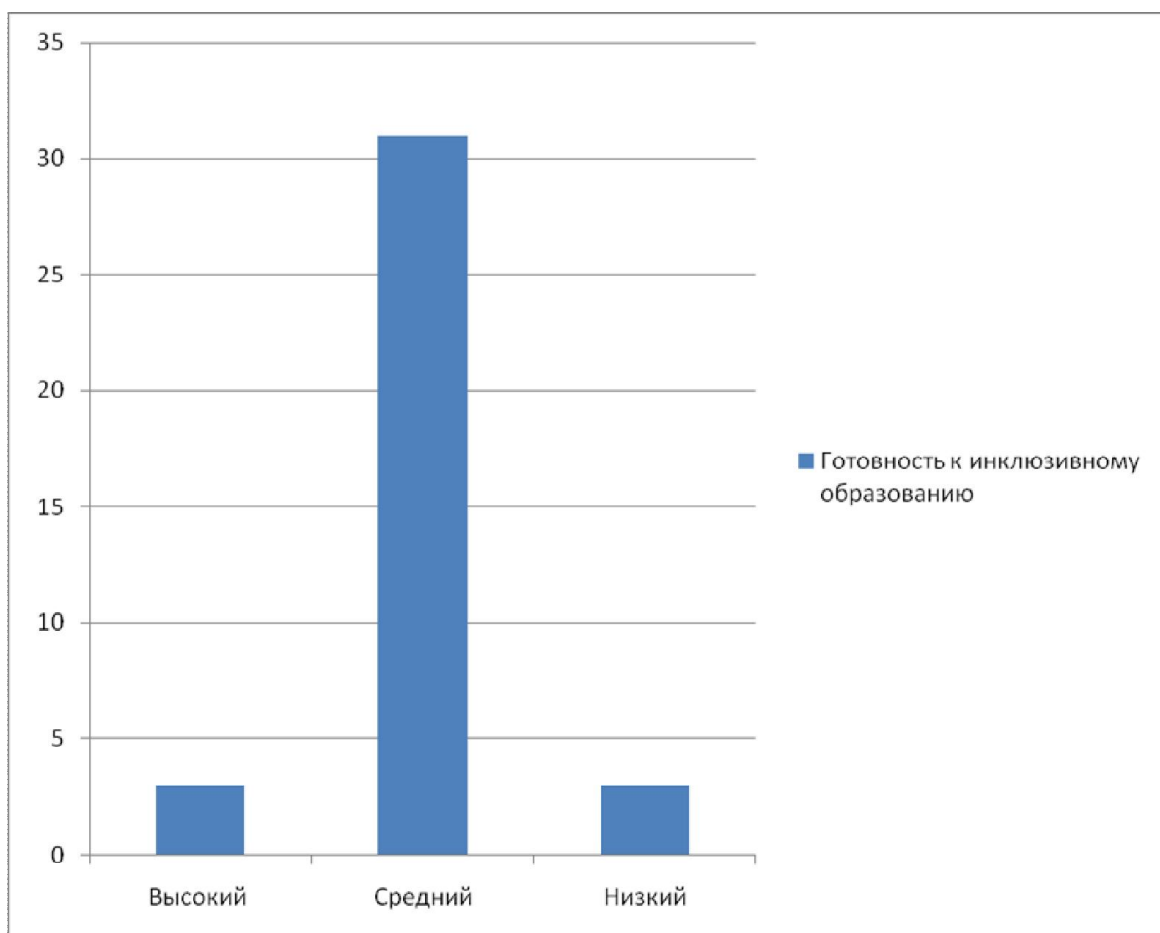
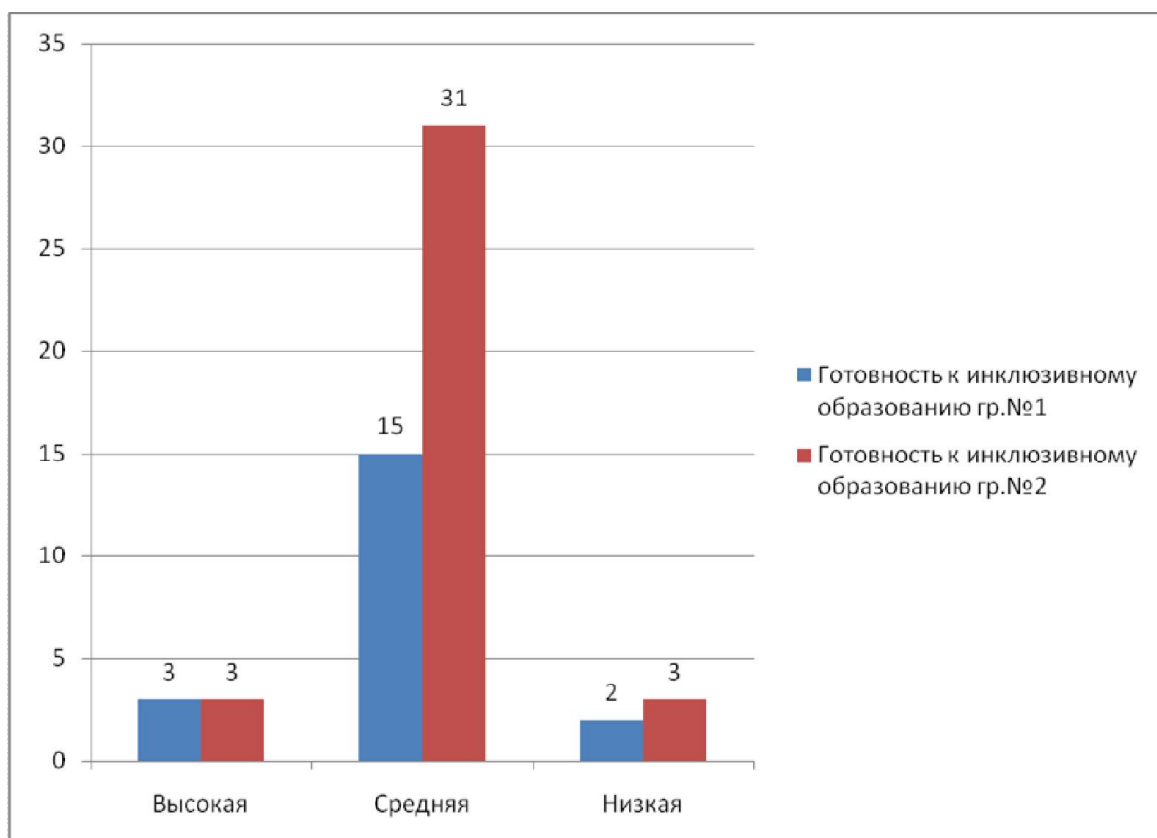


Рис. 2. Уровень готовности к инклюзивному образованию в группе студентов направления подготовки «педагогическое образование»

На диаграмме видно, что у большинства испытуемых (31 человек), преобладает средний уровень готовности к инклюзивному образованию. Но если смотреть на шкалы низкого и высокого уровня, можем увидеть, что у группы направления подготовки «педагогическое образование» (рис. 1), большое количество респондентов с низким уровнем готовности к инклюзивному образованию, по сравнению с группой студентов обучающихся на направлении подготовки «психолого-педагогическое образование» (рис.2). И, наоборот, у группы направления «психолого-педагогического образования» больше респондентов с высоким уровнем готовности.

Проведем сравнительный анализ готовности к инклюзивному образованию между двумя испытуемыми группами(рисунок 3).



*Рис.3. Результаты оценки студентами группы «психолого-педагогического образования» и группы «педагогического образования» уровня готовности к инклюзивному образованию.*

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большая часть студентов обеих групп имеет средний уровень готовности к инклюзивному образованию.

Высокий уровень готовности к инклюзивному образованию наблюдается у студентов двух группы в одинаковом соотношении.

Низкий уровень готовности к инклюзивному образованию у студентов первой группы меньше и составляет два человека, а у студентов второй группы больше, три человека.

Таким образом, на период проведения опроса готовность студентов к работе в условиях инклюзивного образования сформирована недостаточно. Это свидетельствует об актуальности проблемы и необходимости поиска путей повышения уровня компетентности студентов в вопросах инклюзивного образования.

Наше исследование, готовности к инклюзивному образованию, говорит, что не все студенты готовы к работе с детьми с ОВЗ.

На основании опроса по шкале общей самооффективности мы определили уровень сформированности самооффективности у студентов заочного отделения обучающихся по направлению психолого-педагогическое образование и направлению педагогическое образование. Уровень общей самооффективности оценивался по пяти показателям: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Студентам был предложен опросник «Шкалы общей самооффективности», авторы Р.Шварцер и М. Ерусалем, включающий в себя 10 утверждений и четыре варианта ответов: «Абсолютно верно», «Едва ли верно», «Скорее всего верно», «Совершенно неверно». Сумма баллов общей самооффективности складывалась из суммирования показателей ответов по каждому из 10 утверждений (Приложение 3)

Таким образом, мы смогли определить количество человек с высоким уровнем общей самооффективности, выше среднего уровнем



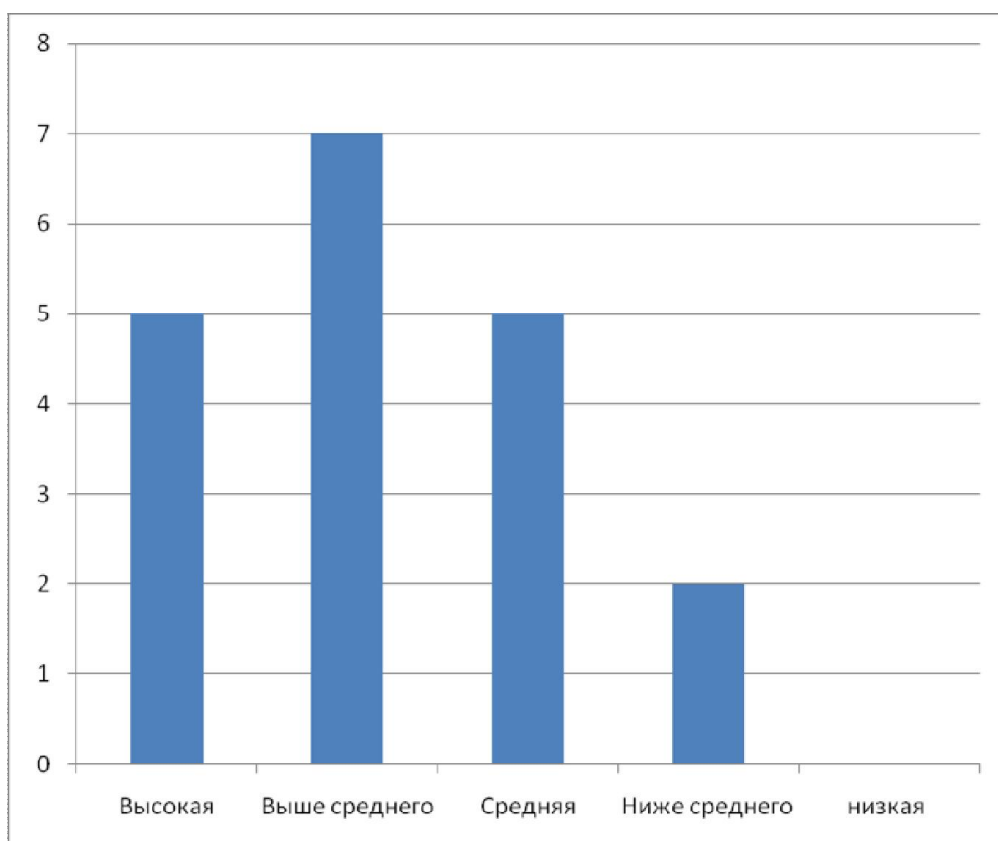
общей самооэффективности, средним, ниже среднего и низким уровнем общей самооэффективности. Для сравнения мы разделили количество студентов на две группы. 1 группа - студенты заочного отделения, обучающиеся по направлению психолого-педагогическое образование, профиль «психология образования». 2 группа - студенты заочного отделения, обучающиеся по направлению педагогическое образование, профили «английский язык», «физическая культура», «биология», «филологическое образование» и «технология». Полученные данные мы занесли в таблицу 4.

Таблица 5

## Шкала общей самооэффективности

Уровень общей самооэффективности	Шкала общей самооэффективности студентов группы «психолого-педагогического образования», кол-во чел	Шкала общей самооэффективности студентов группы «педагогического образования», кол-во чел
Высокая	5	4
Выше среднего	7	16
Средняя	5	7
Ниже среднего	2	7
Низкая	0	1

Оценка уровня общей самооэффективности в группе студентов направления подготовки «психолого-педагогическое образование» представлена на диаграмме (рисунок4).



*Рис.4. Уровень общей самооэффективности в группе студентов направления подготовки «психолого-педагогическое образования»*

Оценка уровня общей самооэффективности в группе студентов направления подготовки «психолого-педагогическое образование» представлена на диаграмме (рисунок 4).

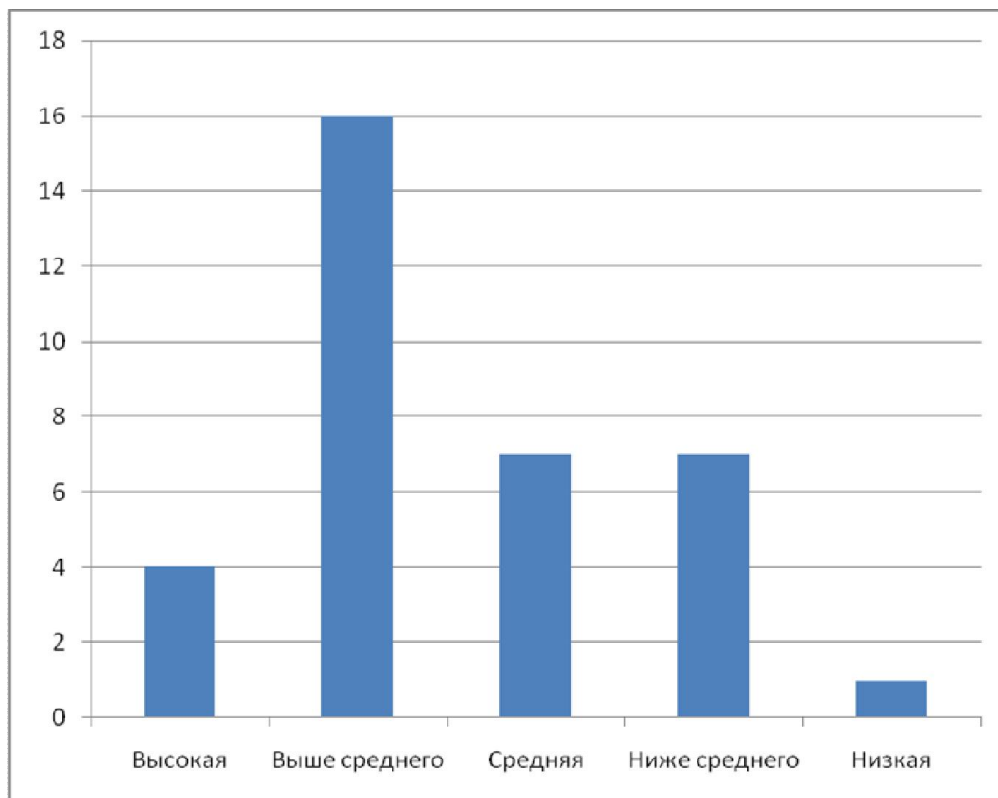
На диаграмме видно, что у большей части студентов (7 человек) уровень общей самооэффективности выше среднего.

Уровень высокой и средней самооэффективности по каждой шкале распределился по пять человек.

Самооэффективность с уровнем ниже среднего присуща только двум студентам из группы.

В то время низкий уровень общей самооэффективности не наблюдается ни у одного студента испытуемой группы.

Оценка уровня общей самооффективности в группе студентов направления подготовки «психолого-педагогическое образование» представлена на диаграмме (рисунок 5).



*Рис. 5. Уровень общей самооффективности в группе студентов направления подготовки «педагогическое образование»*

Уровень общей самооффективности выше среднего набрали 16 студентов, что составляет большую часть группы.

Средний уровень и уровень ниже среднего общей самооффективности набрали семь и семь студентов из общей группы.

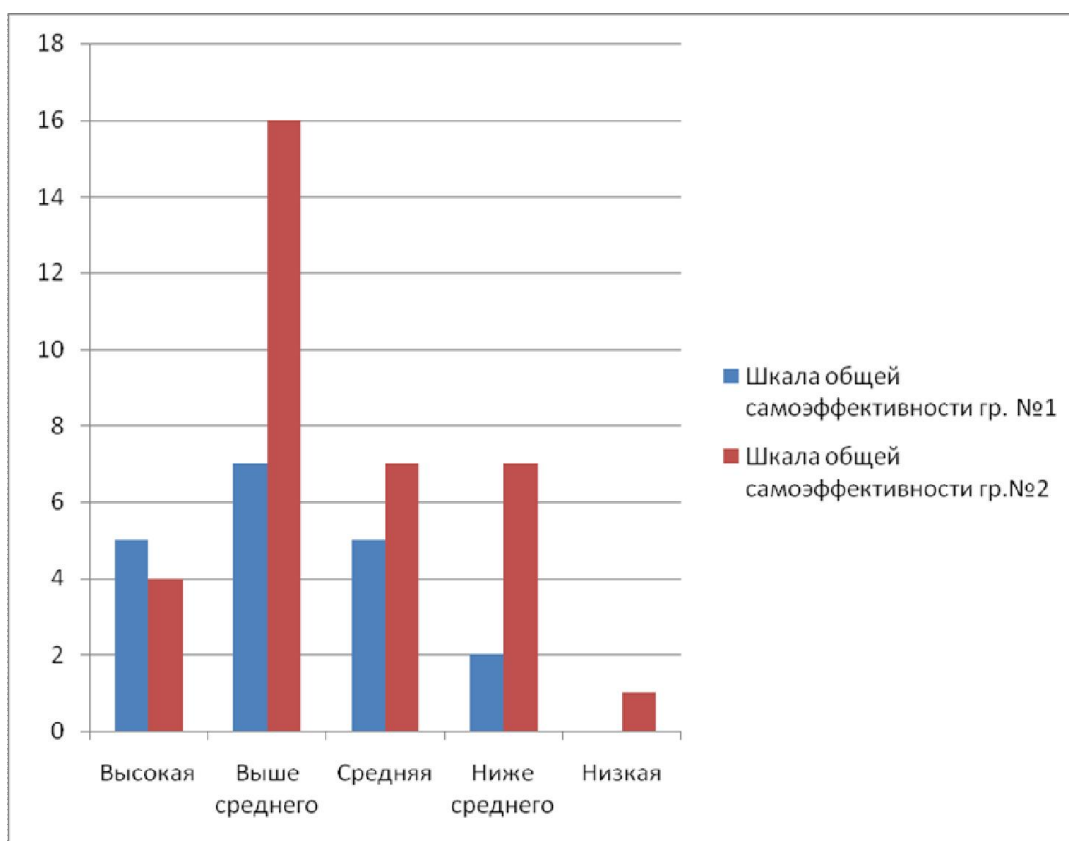
Высокий уровень общей самооффективности набрали четыре студента группы.

Низкий уровень общей самооффективности у одного студента из группы.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большая часть группы студентов имеют уровень выше среднего общей

самоэффективности готовности к инклюзивному образованию, а высокий, средний и ниже среднего уровень общей самоэффективности имеет наименьшая часть группы. Так же низкий уровень общей самоэффективности в первой группе не был отмечен не одним студентом, а во второй группе низкий уровень общей самоэффективности был отмечен только одним студентом группы.

Представим данные результаты на диаграмме (рисунок 6).



*Рис.6. Результаты оценки студентами группы «психолого-педагогического образования» и группы «педагогического образования» уровня общей самоэффективности.*

Наибольшая часть группы набрала высокие результаты выше среднего уровня общей самоэффективности.

Более низкие результаты получены по уровням высокой, средней и ниже среднего общей самоэффективности.

Таким образом, на период проведения опроса уровень общей самооффективности у студентов выше среднего. Это свидетельствует о том, что студенты заочного отделения серьезно и внимательно относятся к развитию своих возможностей, рассматривают более широкий круг перспектив и с большим интересом реализуют его.

Полученные результаты у студентов говорят о не достаточном уровне сформированности готовности к инклюзивному образованию. У обеих групп готовность к инклюзивному образованию в большей степени сформирована как «средняя» и «низкая». Это свидетельствует о том, что у студентов заочного отделения недостаточно информационной базы об инклюзивном образовании и отсутствие опыта работы в инклюзивном образовании. Что особенно актуально в наши дни в системе дошкольного и школьного образования для студентов, обучающихся по направлениям «психолого-педагогическое» и «педагогическое».

Результаты, полученные по шкале общей самооффективности у студентов заочного отделения, говорят о том, что у студентов есть уверенность в своих возможностях, с помощью которых они добиваются поставленных целей. Свидетельствуют об этом показатели общей самооффективности выше среднего у двух групп. Высокий уровень оценки самооффективности позволяет студентов включиться в инклюзивное образование не боясь трудностей и постоянно стремиться к саморазвитию.

Результатам проведенного исследования были подвергнуты математической обработке данных, просчитан коэффициент корреляции Спирмена, показавший значимость связи ( $p < 0,05$ ) между уровнем готовности к инклюзивному образованию и таким показателем, как «понимание значимости» и оценкой общей самооффективности, и тенденцию к прямой зависимости между показателем «осторожность и скептицизм» и оценкой общей самооффективности (таблица 5).

Коэффициенты корреляции Спирмена, (n=61)

	Шкала общей самооффективности
Уровень готовности	0,17
Понимание значимости	0,28
Осторожность и скептицизм	0,26
Барьеры	-0,01
Неуверенность, некомпетентность	0,13

### **2.3. Методические рекомендации по развитию самооффективности как фактора готовности к инклюзивному образованию**

Учебный материал разработанных занятий должен быть, наполнен инклюзивным содержанием и развитием общей самооффективности и представлен в виде системы тренинговых упражнений и проблемных заданий, способствующих повышению и развитию общей самооффективности, относящиеся к инклюзивному образованию.

Процесс формирования готовности будущих педагогов к работе в условиях инклюзивной школы будет осуществляться на практических занятиях.

Цель тренингов: является формирование навыков уверенного поведения, адекватной самооценки и положительного отношения человека к себе. Содержание тренинга разделено на пять блоков. Каждый блок посвящен конкретной теме, являющейся звеном в общей цепи условий, необходимых для развития личностной самооффективности.

Реализация цели осуществляется посредством решения следующих задач:

Самооффективность - это убежденность человека в том, что он может управлять своим поведением так, чтобы оно являлось

результативным, это вера в собственные возможности справиться с трудными жизненными ситуациями.

Самоэффективные люди могут контролировать ситуацию и провоцировать изменения. Они жизнерадостны и смелы. Как и все остальные, они сталкиваются с трудностями, но их оптимизм и вера в себя дают им силы реагировать позитивно. Они не считают себя жертвами, а свой успех – просто удачей. Другими словами, это люди, которые верят в себя, добиваются поставленных целей.

Люди с высоким уровнем самоэффективности:

- считают, что неразрешимых ситуаций не бывает;
- развивают глубокий интерес к той сфере деятельности, в которой занимаются;
- достаточно быстро приходят в себя после неудач и стрессов.

Люди с низким уровнем самоэффективности:

- избегают сложных ситуаций;
- верят в то, что сложные задачи и поручения не для них;
- зацикливаются на собственных ошибках и неудачах;
- быстро теряют веру и уверенность в собственных возможностях.

В рамках нашего исследования для развития личностной самоэффективности студентов нами был разработан тренинг «Самоэффективность как фактор успешности личности». Основной целью данного тренинга является формирование навыков уверенного поведения, адекватной самооценки и положительного отношения человека к себе. Содержание тренинга разделено на пять блоков. Каждый блок посвящен конкретной теме, являющейся звеном в общей цепи условий, необходимых для развития личностной самоэффективности. Особое значение в рамках предлагаемого тренинга, на наш взгляд, приобретает оценивание результативности работы. Оно должно строиться не по принципу «научился – не научился», а по принципу «произошло совершенствование

умений или не произошло». Такой подход позволяет создать благоприятные условия для развития личностной самооффективности.

Мы считаем, что тренинг способен дать побудительный толчок к глубоким личностным изменениям, которые затем могут развиваться и укрепляться в условиях реальной жизнедеятельности. Предлагаемый нами тренинг «Самоэффективность как фактор успешности личности» способствует созданию условий для эффективного овладения неотъемлемыми составляющими личностной самооффективности: навыков уверенного поведения, адекватной самооценки и позитивного отношения к себе.

- Первый блок – «Познай себя» – направлен на осознание себя, своих сильных и слабых сторон, проблемных личностных зон.
- Второй блок – «Регуляция поведения» – включает упражнения на развитие навыков проектирования, планирования и программирования собственной жизни; умения оценивать изменение условий и перестраивать программу действий в соответствии с этими изменениями.
- Третий блок – «Смысл жизни и достижение цели» – посвящен развитию навыков целеполагания, осознания смысла жизни, осознание участниками своей способности достигать намеченные цели, находить выход из сложных ситуаций и своего жизненного сценария.
- Четвертый блок – «Работа с конфликтным поведением. Взаимопонимание» – представлены упражнения, которые направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.
- Пятый блок – «Развиваем уверенность в себе» – завершающий, был построен на упражнениях, обеспечивающих



развитие уверенности в себе, расширение круга личных притязаний и осознание себя предприимчивым человеком (Приложение 4).

Таблица

## Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Время	Содержание блока	Цели	Формы содержания
1	«Познай себя» – направлен на осознание себя, своих сильных и слабых сторон, проблемных личностных зон. (Приложение 4, первый блок)	2ч.	<u>Упражнение 1.</u> “Поменяйтесь местами...” Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. <u>Упражнение 2</u> . "Три имени" Цель упражнения: - развитие саморефлексии; - формирование установки на самопонимание <u>Упражнение 3.</u> "Близнец издалека" Инструкция. Представьте, что Вы узнали о существовании своей сестры-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь она живёт далеко, но вот приехала к Вам в гости.	Осознание педагогам и своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.	саморефлексия, тренинги.
2	«Регуляция поведения» – включает упражнения на	2ч.	<u>Упражнение 1.</u> «Спящие львы» Цель: тренировка умения	Тренировка умения контролировать	Тренинги мобилизации, самореализа

	<p>развитие навыков проектирования, планирования и программирования собственной жизни; умения оценивать изменение условий и перестраивать программу действий в соответствии с этими изменениями. (Приложение 4, Занятие 2)</p>		<p>контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.</p> <p><u>Упражнение 2</u> «Противоположные движения» Цель: участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.</p> <p><u>Упражнение 3</u> «Передерни веревочку» Цель: тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.</p>	<p>выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.</p>	<p>ции.</p>
3	<p>«Смысл жизни и достижение цели» – посвящен развитию навыков целеполагания,</p>	2ч.	<p><u>Упражнение 1</u> «Жизненные цели» Цель: Упражнение помогает выработать жизненную цель.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> Преобразование</p>	<p>Освоение умения формулировать цели в виде положительных</p>	<p>Введение, тренинг, рефлексия.</p>

	осознания смысла жизни, осознание участниками своей способности достигать намеченные цели, находить выход из сложных ситуаций и своего жизненного сценария. Приложение 4, занятие 3)		отрицательной цели в положительную. Цель упражнения: освоение умения формулировать цели в виде положительных суждений и другие цели. <u>Упражнение 3.</u> Конкретизация цели в различных системах кодирования. Цель упражнения: освоение умения конкретизировать общую цель, переводя ее в более частные цели, с учетом индивидуально предпочитаемых способов кодирования информации: визуального, аудиального и кинестетического.	суждений.	
4	«Работа с конфликтным поведением. Взаимопонимание» – представлены упражнения, которые направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия	2ч.	<u>Упражнение 1.</u> <u>Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"</u> Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. <u>Упражнение 2</u> <u>«Автопортрет».</u> Цель: осознание себя. <u>Упражнение 3</u> <u>«Комплимент».</u> Цель: внимание к личности другого и	Отработка умений и навыков сглаживания конфликтов, осознание себя.	Введение, тренинг, рефлексия.

	с людьми. (Приложение 4, занятие 4)		принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.		
5	«Развиваем уверенность в себе» – завершающий, был построен на упражнениях, обеспечивающих развитие уверенности в себе, расширение круга личных притязаний и осознание себя предприимчивым человеком. Приложение 4, прак. 5)	2ч.	<p><u>Упражнение 1</u> Встаньте с мест Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.</p> <p><u>Упражнение 2</u> Жонглеры Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3-5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов)</p> <p><u>Упражнение 3</u> <u>Сова</u> Один из участников - водящий - изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и</p>	Тренировка быстрой реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.	Введение, тренинг, рефлексия.

			поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего.		
--	--	--	---	--	--

### **Вывод по 2 главе**

В ходе исследования обнаружены различия между группами студентов обучающихся на разных направлениях и профилях подготовки, по показателю уровня общей самооффективности и уровню готовности к инклюзивному образованию. При сравнении групп мы увидели, что уровень общей самооффективности влияет на уровень готовности к инклюзивному образованию. Результаты оценки готовности к инклюзивному образованию оцениваются как средний уровень готовности. Это говорит о том, что у студентов небольшой практический опыт работы с инклюзией. Существуют психологические барьеры и неуверенность в своих силах. Анализируя показатели по шкале общей самооффективности можно отметить, что лишь небольшая часть чувствует уверенность в своих силах при работе в инклюзивном образовании. Большая часть групп опасается за неуспешную деятельность и низкий результат работы в инклюзивном образовании.

На наш взгляд эффективный способ повышения общей самооффективности будущих педагогов – это психологический тренинг (Приложение 4). Для развития общей самооффективности нами была разработана программа психологических тренингов, направленная на повышения развития уровня общей самооффективности.

Фактор, общей самооффективности, очень важен в современное время, чтобы легко адаптироваться в неопределенных условиях, в

условиях нехватки информации, быть готовым к решению сложных задач, готовым к импровизации.

## Заключение

Обобщая результаты теоретического анализа литературы и опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод об актуальности проведенного исследования и оценить перспективы дальнейшей разработки темы.

В работе была изучена и проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, в частности, понятие общей самооффективности, инклюзивное образование, готовность к инклюзивному образованию.

Экспериментальная часть работы состояла в проведении методик исследования: опросник «Психологическая готовность к инклюзивному образованию» и опросник «Шкала общей самооффективности» Р.Шварцера и М. Ерусалема.

В эксперименте приняли участие 61 студент заочного отделения, обучающихся на разных направлениях и профилях подготовки, Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета им. В.М. Шукшина в г. Бийске.

В ходе нашего исследования, наша *гипотеза подтвердилась*, т. е. готовность педагога к инклюзивному образованию зависит от уровня общей самооффективности

Данные, полученные в ходе исследования уровня оценки готовности к инклюзивному образованию и общей самооффективности, свидетельствуют о том, что всем участникам образовательного процесса необходимо повышать уровень общей самооффективности, чтобы повысить готовность к инклюзии и оптимизировать инклюзивное образование, а именно необходимы разработки, направленные на

повышение уровня общей самооффективности в условиях учебного заведения.

Студент, как будущий специалист, которому предстоит трудиться в ситуации постоянных, стремительных социальных изменений, должен обладать таким важным качеством как самооффективность. На наш взгляд, это позволит ему, не только успешно впоследствии адаптироваться в сфере производства и социальных отношений, но и эффективно обучаться в вузе, показывая высокие результаты академической успеваемости, успешно справляясь со стрессом экзаменационных сессий. В дальнейшем работая в сфере образования, это поможет им легко адаптироваться в любой ситуации. Самооффективен - это значит, быть уверенным в себе и достигать поставленных целей.

В условиях инклюзивного образования педагог обязан обладать этим качеством, он должен чувствовать себя комфортно в сложных ситуациях, принимать верные решения, адекватно оценивать свои силы и возможности. В общеобразовательных учреждениях необходимо повышать готовность к инклюзии, чтобы все участники процесса могли комфортно себя чувствовать, с легкостью работать в команде, усваивать новый материал. Все должны принимать друг друга такими какие они есть.

Это поможет убрать барьеры между участниками образовательного процесса, педагогами, улучшит восприятие материала, и самое главное в дальнейшей жизни поможет легко реагировать на неопределенные ситуации, трудности выбора и решения сложных задач. Легче будет даваться поиск решений, ответов, не смотря на неоднозначную ситуацию. В таких ситуациях, им не присуще будут растерянность, «ступор», неспособность действовать в отсутствии четких ориентиров, а наоборот будут воспринимать это как возможность развиваться, получать новый опыт и расти.



### Список литературы

1. *Азлецкая, Е. Н.* Мониторинг готовности образовательных организаций к реализации инклюзивного образования как фактор его развития [Текст] / Е.Н. Азлецкая // Концепт. - 2015. - Т. 37. - С. 81-85.
2. *Акимова, О. И.* Федеральные государственные образовательные стандарты обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: проблемы внедрения в образовательных организациях [Текст] / О.И. Акимова // Концепт. - 2016. - Т. 20. - С. 1-5.
3. *Алехина, С.В.* Принципы инклюзии в контексте изменений образовательной практики [Текст] / С.В. Алехина // Психологическая наука и образование. - 2014. - № 1. - С. 5-16.
4. *Алехина, С.В.* Психолого-педагогические исследования инклюзивного образования в практике подготовки магистрантов [Текст] / С.В. Алехина // Психологическая наука и образование. - 2015. - Т. 20. - № 3. - С. 70-78.
5. *Байсакалова, А. Ж.* Роль семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья в социальной реабилитации [Электронный ресурс] / А. Ж. Байсакалова // Педагогический журнал Казахстана «Коллеги», - 2012. - Режим доступ :<http://collegy.ucoz.ru/publ/69-1-0-8280>. - (дата обращения 04.03.2018).
6. *Бандура, А.А.* Самоэффективность: Осуществление контроля [Текст] / А.А. Бандура, Пер. с английского. –М.: ЕВРАЗИЯ, 2005.
7. *Белогрудова, Т.В.* Особенности обучения учащихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях сельской общеобразовательной школы [Текст] / Т. В. Белогрудова, М. В. Матвеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. - 2010. - Т.3. - № 4. - С. 22 - 31.

8. *Бубеева, Б.Н.* Проблема инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Б.Н. Бубеева // Вестник Бурятского государственного университета. - 2010. - № 1. - С. 221-225.
9. *Бут, Т.* Показатели инклюзии [Текст]: практическое пособие / Т. Бут, М. Эйнскоу; под ред. М. Воган; пер. с англ. И. Аникеев; науч. ред. Н. Борисова, под общ.ред. М. Перфильевой. - М.: РООИ «Перспектива», 2007. - 124 с.
10. *Волосовец, Т.В.* Инклюзивная практика в дошкольном образовании [Текст] / Т.В. Волосовец, Е.В. Кутепова. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011. - 144 с.
11. *Воронич, Е.А.* Повышение инклюзивной культуры родителей как педагогическая проблема. Комплексная психологическая помощь в образовании [Текст] / Е.А. Воронич, Г.Г. Козлова // Материалы IV научно-практической конференции 15 декабря 2014 года. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. - 2014. - С. 15-18.
12. *Гайдар, М.И.* Динамика личностной самооценки студентов психологов в период обучения в вузе [Текст] / М.И. Гайдар, Серия «Педагогические науки». – М. - 2008. - № 9. - С. 264-268.
13. *Галкина, Е. В.* Работа с семьей ребенка с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Е.В. Галкина // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2012 г.). - 2012. - С. 32-36.
14. *Головинская, Е. Ю.* 1.09.2016 [Текст]: Методическое пособие для администраторов школ, педагогов и родителей учеников с особыми образовательными потребностями / Е. Ю. Головинская. - Самара, 2016. – 104 с.
15. *Гребенникова, В.М.* Стратегия включения инклюзивной образовательной среды с учётом «индекса инклюзии» [Текст] / В.М. Гребенникова, А.И. Щербина // успехи современной науки и образования. - 2016. - № 1. - С. 69-72.

16. *Домбровский, Г.* Реабилитационная индустрия - инвалидам [Текст] / Г. Домбровский // Социальная работа. - 2010. - № 2. - С. 30-32.
17. *Екжанова, Е.А.* От интеграции к инклюзии [Текст] / Е.А. Екжанова // Школьный психолог. - 2010. - № 16. - С. 34-37.
18. *Жихарева, Е.В.* Семья ребенка с ОВЗ: технологии помощи и поддержки [Текст] / Е.В. Жихарева. - Барнаул: Западно-Сибирский МОЦ, 2017. - 64 с.
19. *Замский, Х.С.* Умственно отсталые дети: История их изучения, воспитания и обучения с древних времен до середины XX в. [Текст] / Х.С. Замский. - М., 1995. - 459 с.
20. *Зимняя, И.А.* Педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие / И.А. Зимняя. - Р. н/Д.: Феникс, 1997. - 480 с.
21. *Ильичев, Д. В.* Социальные мероприятия отделения социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями [Текст] / Д.В. Ильичев // Работник социальной службы. - 2011. - № 1. - С. 50-55.
22. Инклюзивное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессиональной подготовки [Текст]: сб. материалов межрегиональной научно-практической конференции «Инклюзивное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях профессиональной подготовки» 26 февраля 2015 г. / под ред. В.Н.Залазаева, Р.А.Ильиной / под науч. ред. О.В. Солодянкиной. - Ижевск, 2015. - 220 с.
23. Инклюзивное образование. Выпуск 1 [Текст] / сост. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина; ред. Т.Н. Гусевой. - М.: Центр «Школьная книга», 2010. - 272 с.
24. Инклюзивное образование. Выпуск 4 [Текст]: Методические рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду / сост. М.М. Прочухаева, Е.В. Самсонова. - М.: Центр «Школьная книга», 2010. - 240 с.

25. Инклюзивное образование: ключевые понятия [Текст] / Сост. Н.В. Борисова, С. А. Прушинский. - М.: Владимир: Транзит - ИКС, 2009. – 48 с.
26. Инклюзивное образование: преемственность инклюзивной культуры и практики [Текст]: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции / Гл. ред. С.В. Алехина. - М.: МГППУ, 2017. - 512 с.
27. Инклюзивное образование: эффективные методики и их практическое применение [Текст]: Сборник статей по материалам II международного семинара по педагогике. Россия, г. Санкт-Петербург, 26 ноября 2016 г. - СПб.: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ - СИЛА», 2016. - 118 с.
28. *Ковалец, И.В.* Азбука эмоций [Текст]: практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере / И.В. Ковалец. - М.: Владос, 2003. - 136 с.
29. *Кулагина, Е.В.* Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья: тенденции и условия развития в России [Текст] / Е.В. Кулагина // Народонаселение . - 2012 - № 4 (62). – С. 29 - 38.
30. *Курганова, Э. Н.* Инклюзивное образование - право каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Э.Н. Курганова // Молодой ученый. - 2016. - №16. - С. 26-29.
31. *Лебединский, В.В.* Нарушение психического развития у детей: учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В.В. Лебединский. – М., 1985. – 436 с.
32. *Мишина, Г.А.* Коррекционная и специальная педагогика [Текст]: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Г. А. Мишина, Е. Н. Моргачева. - М.: ИНФРА-М: Форум, 2007. - 136 с.

33. *Назарова, Н. М.* Инклюзивное и специальное образование: препятствия и риски развития [Текст] / Н.М. Назарова // Специальное образование. - 2012. - № 3 (27). - С. 6 - 12.

34. *Першина, Н.А.* Становление и формирование инклюзивной культуры в контексте исследования готовности учителя // Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, перспективы : материалы II всероссийской (заочной) научно-практической конференции, г. Барнаул, 24-25 февраля 2017 г. / А.Ю. Арутюнян, Н.А. Першина, Л.С. Дейкина / под ред. М.В. Сурниной. - Барнаул :АлтГПУ, 2017. - 346 с. - ISBN 978-5-88210-872-3. - С. 293-297.

35. *Сигал, Н.Г.* Инклюзия как вектор гуманизации образования и общества: зарубежный опыт [Текст] / Н.Г. Сигал // Вопросы педагогики и психологии: теория и практика. - Киров: МЦНИП. - 2014. - С. 73-79.

36. *Сидорова, М. М.* Проблемы готовности к инклюзивному образованию // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 43. - С. 211-214.

37. *Сиротюк, А.С.* Воспитание ребенка в инклюзивной среде. Методика, диагностика [Текст] / А.С. Сиротюк. - М.: ТЦ Сфера, 2014. - 128 с.

38. *Старовойт, Н. В.* Инклюзивная культура образовательной организации: подходы к пониманию и формированию [Текст] / Н.В. Старовойт // Концепт. - 2016. - Т. 8. - С. 31-35.

39. *Суменкова, А.М.* Толерантность как ценностная основа инклюзивного профессионального образования [Текст] / А.М. Суменкова // Образование и воспитание. - 2017. - №5. - С. 50-55.

40. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный режим] / СПС КонсультантПлюс - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) - (дата обращения 04.03.2018).

41. *Хухлаева, О.В.* Работа психолога в многонациональной школе [Текст]: учебное пособие / О.В. Хухлаева, М.Ю. Чибисова. - М.: Форум, 2011. - 176 с.

42. *Чебарыкова, С. В.* Готовность учреждений различного типа к реализации инклюзивного подхода в образовании детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / С.В. Чебарыкова, К.В. Степанов // Молодой ученый. - 2015. - №5. - С. 551-554.

43. *Шевелева, Д.Е.* Развитие равноправных отношений между учащимися в условиях инклюзивного образования в России и за рубежом [Текст] / Д.Е. Шевелева // Народное образование. - 2014. - № 3. - С. 207-214.

## Приложение 1

## Опросник

**«Психологическая готовность к инклюзивному образованию» авторы**

**Першина Н.А. Сычев О.А.**

Уважаемые коллеги!

Спасибо, что согласились помочь в проведении исследования.

Оно станет основой для оказания помощи специалистам, включенным в инклюзивное образование.

Пожалуйста, заполните анкету

Пол \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_\_\_\_

Преподаваемый предмет \_\_\_\_\_

Возраст учащихся \_\_\_\_\_

Был ли опыт работы с особенными детьми (в чем была их особенность?) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Как Вы оцените данный опыт \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Поставьте, в соответствующей строке:

5 - если Вы полностью согласны;

4 - скорее согласны;

3 - если не знаете, как ответить;

2 - скорее не согласны;

1 - полностью не согласны.

Инструкция: оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с приведенными ниже утверждениями об отношении к инклюзивному образованию, поставив галочку в соответствующей колонке.	
1. Инклюзивное образование - это очень полезная и необходимая вещь	
2. В цивилизованном обществе все дети должны иметь возможность учиться в общеобразовательных учреждениях	
3. Это несправедливо, лишать детей с физическими недостатками	

возможности посещать массовую школу	
4. Думаю, что организация инклюзивного образования - полезное и важное для общества дело	
5. Я не вижу плюсов инклюзивного образования	
6. Это полезно не только ребенку с ОВЗ но и обычным детям, т.к. воспитывает милосердие, сострадание, толерантность	
7. Дети с ОВЗ своим пассивным трудом могут быть полезны обществу	
8. Видя успехи детей с ОВЗ у их нормально развивающихся сверстников будет исчезать неуверенность в завтрашнем дне	
9. Мне трудно видеть детей с физическими отклонениями	
10. В присутствии людей с физическими отклонениями я не могу избавиться от неприятных чувств	
11. Жалость и сочувствие к детям с ОВЗ мешают мне нормально общаться с ними	
12. Дети с ОВЗ вызывают положительные эмоции, дети как дети	
13. Дети с ОВЗ вызывают восхищение, их уверенность в жизни дает уверенность здоровым, что все по плечу	
14. Дети с ОВЗ вызывают отвращение, я себя плохо чувствую в компании с ребенком ОВЗ	
15. Трудно организовать обучение детей с разными возможностями в одном классе	
16. Я боюсь, что другие дети не будут принимать ребенка с ограниченными возможностями	
17. Я боюсь, что не смогу нормально обучать других детей при наличии в классе ребенка с ОВЗ	
18. Боюсь, что родители других детей не поймут, если в классе появится ребенок с ОВЗ	
19. Оплата труда за работу с классом, в который включены дети с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, не достаточная	
20. Не вижу барьеров, если захотеть, все можно преодолеть	
21. Я не стал(а) бы принимать в свой класс детей с ОВЗ, если бы не руководство	



22.	Если я бы занималась комплектованием классов, то постаралась бы в класс подбирать детей с равными возможностями	
23.	Обучение детей с ОВЗ - трудное дело, но благодарное	
24.	Я вижу смысл своей деятельности, когда у детей с ОВЗ появляются успехи в учебе	
25.	Меня вдохновляет к работе, если я вижу успехи детей с ОВЗ	
26.	Я не понимаю, зачем и кому нужно инклюзивное образование	
27.	На работу с детьми с ОВЗ меня может мотивировать достойная оплата труда	
28.	Я положительно отношусь к внедрению инклюзивного образования, так как у меня тоже ребенок с ОВЗ	
29.	Моя активная социальная позиция требует принятия всего инновационного, в том числе и инклюзии	
30.	Я чувствую, что полностью готов к обучению детей с ОВЗ	
31.	Мне кажется, что я не вполне готов к работе с детьми с ОВЗ	
32.	Мне не пугает необходимость работать с детьми, имеющими физические недостатки	
33.	Прежде чем работать с детьми с ОВЗ в массовой школе, необходимо создать для этого соответствующие условия.	
34.	Инклюзивное образование - это новое явление, так что требуется время для его понимания и осмысления	
35.	Мне кажется, что я не готов к работе с детьми с ОВЗ	
36.	У меня уже был успешный опыт работы с детьми с ОВЗ	
37.	Думаю, что обладаю всеми необходимыми качествами для успешной работы с детьми с ОВЗ	
38.	Инклюзивное образование - это трудная работа, требующая много усилий.	
39.	В работе с детьми с ОВЗ я не вижу результатов своей деятельности.	
40.	Школа готова принять всех, но не все учащиеся готовы учиться рядом с детьми ОВЗ	
41.	Я готов(а) психологически к работе с детьми с ОВЗ, но может не хватить профессионализма	

42.	Мне плохо удается спланировать урок, если в классе есть дети с разными возможностями	
43.	Я недостаточно владею приемами работы с детьми с ОВЗ	
44.	Мне недостаточно знакома методика работы с детьми с разными типами отклонений в развитии	
45.	Я знаю только, как работать с нормально развивающимися воспитанниками	
46.	Нужны специальные методики и программы посильные для особенных детей	
47.	Прежде чем организовывать инклюзивное образование, нужно повысить методическую компетентность	
48.	Я хорошо ориентируюсь в современных нормативно-правовых документах регламентирующих организацию инклюзивного образования	
49.	Я могу ответить на вопросы родителей ребенка с ОВЗ по поводу их прав	
50.	Я знаю свои права и обязанности в рамках реализации инклюзивного образования	
51.	К сожалению, в настоящее время нет достаточно четкой нормативно-правовой базы для организации инклюзивного образования	
52.	В России недостаточно нормативных документов, регулирующих обучение ребенка с ОВЗ	
53.	Министерство должно доработать нормативно-правовую базу, регулиующую организацию обучения детей с ОВЗ в общеобразовательных учреждениях	
54.	Моих знаний дефектологии достаточно, чтобы работать с детьми с ОВЗ	
55.	Меня не пугает необходимость расширять мои знания в области психологии и дефектологии для обучения детей с ОВЗ	
56.	Я недостаточно хорошо разбираюсь в психологических особенностях детей с ОВЗ, чтобы успешно работать с ними.	
57.	Мне все по плечу, поможет многолетний опыт	
58.	Знания имеются, хватило бы душевных сил	
59.	Работа с детьми с ОВЗ ничем не отличается от работы с нормально развивающимися детьми	

## Приложение 2

### Шкала общей самооценки Р.Шварцера и М. Ерусалем.

Ф.И.О.-----

	Абсолют но неверно	Едва ли это верно	Скорее всего верно	Совершен но верно
1) Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.	1	2	3	4
2) Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.	1	2	3	4
3) Мне довольно просто удается достичь своих целей.	1	2	3	4
4) В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.	1	2	3	4
5) При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.	1	2	3	4
6) Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.	1	2	3	4
7) Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.	1	2	3	4
8) Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.	1	2	3	4
9) Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.	1	2	3	4
10) Я обычно способен держать ситуацию под контролем.	1	2	3	4

#### Обработка полученных результатов

Количество баллов складывается.

Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооценке; 27–35 – показатели средней самооценки, более 35 – высокой.

Нужно учитывать, что данная методика не защищена от так называемых социально желательных ответов, поэтому в процессе

профотбора желательно использовать также проективные методики, которые не дают возможности претенденту «приукрасить» результаты.

### Приложение 3

#### Табличные результаты исследования

Таблица 2

#### Результаты исследования готовности к инклюзивному образованию

	Студенты №	Уровень готовности		Понимание значимости		Осторожность и скептицизм		Барьеры		Неуверенность, некомпетентность		Осмысленность	
п	1	средний	71	высокий	18	высокий	20	средний	8	высокий	16	средний	9
п	2	средний	73	средний	11	высокий	17	высокий	13	высокий	17	высокий	15
п	3	высокий	81	высокий	18	высокий	19	высокий	15	высокий	17	высокий	12
п	4	средний	65	высокий	13	высокий	17	средний	8	средний	12	высокий	15
п	5	высокий	86	высокий	24	высокий	19	средний	10	высокий	18	высокий	15
п	6	низкий	58	высокий	16	средний	9	средний	12	средний	12	средний	9
п	7	средний	72	высокий	15	высокий	20	средний	12	низкий	11	высокий	14
п	8	средний	72	высокий	17	высокий	18	высокий	13	средний	12	высокий	12
п	9	средний	77	средний	12	высокий	20	высокий	18	высокий	18	средний	9
п	10	средний	72	средний	12	средний	10	средний	9	средний	12	средний	9
п	11	средний	61	средний	12	высокий	14	высокий	13	средний	11	высокий	11
п	12	средний	65	высокий	16	высокий	14	средний	10	высокий	16	средний	9
п	13	средний	72	высокий	15	высокий	18	средний	10	высокий	16	высокий	13
п	14	средний	68	высокий	20	высокий	16	средний	7	высокий	13	высокий	12
п	15	высокий	86	высокий	17	высокий	19	высокий	18	высокий	18	высокий	14
п	16	средний	72	высокий	20	высокий	20	Низкий	4	высокий	13	высокий	15
п	17	средний	75	высокий	20	высокий	20	средний	10	средний	10	высокий	15
п	18	средний	65	высокий	18	высокий	20	Низкий	6	средний	9	высокий	12
п	19	средний	64	средний	10	высокий	13	высокий	16	высокий	15	высокий	10
п	20	низкий	52	высокий	16	высокий	20	высокий	13	средний	10	высокий	13
б	21	низкий		средний	8	высокий	15	средний	8	средний	12	высокий	12
б	22	средний	63	высокий	13	высокий	14	высокий	13	высокий	13	высокий	10
б	23	средний	79	высокий	19	высокий	20	высокий	16	высокий	14	высокий	10
б	24	средний	70	высокий	14	высокий	17	высокий	13	высокий	16	высокий	10
б	25	средний	76	высокий	17	высокий	20	высокий	14	высокий	20	высокий	13
б	26	высокий	84	высокий	17	высокий	19	высокий	13	высокий	15	высокий	12
б	27	средний	62	высокий	15	высокий	16	Низкий	6	высокий	13	высокий	12
б	28	средний	75	средний	10	высокий	19	высокий	20	высокий	16	высокий	10
б	29	средний	62	высокий	13	высокий	19	Низкий	4	высокий	15	высокий	11
ф	30	высокий	82	высокий	13	высокий	19	высокий	18	высокий	19	высокий	13
ф	31	средний	67	высокий	17	средний	12	высокий	15	высокий	14	средний	9
ф	32	средний	71	высокий	18	высокий	20	Низкий	4	высокий	16	высокий	13
ф	33	низкий	57	средний	9	высокий	14	высокий	13	средний	12	средний	9
ф	34	средний	60	высокий	13	высокий	16	средний	8	высокий	18	средний	5
ф	35	средний	74	высокий	16	высокий	18	средний	12	высокий	14	высокий	14
ф	36	средний	77	высокий	17	высокий	19	высокий	14	средний	12	высокий	15
ф	37	средний	76	высокий	16	высокий	19	средний	11	высокий	17	высокий	13
ф	38	средний	66	высокий	16	высокий	16	средний	8	средний	12	высокий	14

ф	39	высокий	80	высокий	18	высокий	20	средний	11	высокий	16	высокий	15
ф	40	средний	76	высокий	17	высокий	18	высокий	13	высокий	15	высокий	13
ф	41	средний	67	высокий	13	высокий	17	высокий	15	средний	12	высокий	12
ф	42	средний	68	высокий	16	высокий	17	средний	7	высокий	16	высокий	12
ф	43	средний	69	средний	12	высокий	19	средний	8	высокий	15	высокий	13
ф	44	средний	78	высокий	15	высокий	19	высокий	18	высокий	13	высокий	13
ф	45	средний	75	высокий	20	высокий	16	Низкий	4	высокий	20	высокий	15
ф	46	средний	73	высокий	19	высокий	18	средний	9	высокий	14	высокий	13
ф	47	средний	61	средний	9	высокий	20	высокий	14	низкий	4	высокий	14
ф	48	низкий	59	высокий	17	высокий	14	высокий	16	высокий	14	высокий	12
ф	49	средний	71	высокий	15	высокий	16	высокий	14	высокий	14	высокий	12
ф	50	средний	73	высокий	20	средний	12	Низкий	4	средний	9	высокий	14
ф	51	средний	70	высокий	16	высокий	20	средний	8	средний	11	высокий	15
ин	52	средний	61	высокий	14	высокий	14	средний	11	средний	11	средний	11
ин	53	средний	67	высокий	15	высокий	18	средний	11	средний	12	высокий	11
ин	54	средний	70	высокий	16	высокий	15	высокий	13	высокий	13	высокий	13
ин	55	средний	79	высокий	16	высокий	18	высокий	18	высокий	19	высокий	10
ин	56	средний	73	высокий	19	высокий	20	Низкий	4	высокий	15	высокий	15
ин	57	средний	74	высокий	17	высокий	14	высокий	16	высокий	14	высокий	13
тн	58	средний	67	высокий	19	высокий	19	средний	8	средний	8	высокий	13
тн	59	средний	71	высокий	19	высокий	19	средний	8	средний	10	высокий	15
тн	60	средний	71	высокий	19	высокий	17	средний	10	средний	12	высокий	13
тн	61	средний	65	высокий	15	высокий	14	высокий	13	средний	11	высокий	12

Таблица 3

Результаты исследования общей самооффективности

	Студенты №	Шкала общей самооффективности	
п	1	выше среднего	30
п	2	выше среднего	35
п	3	Высокий	37
п	4	Высокий	36
п	5	выше среднего	33
п	6	Средний	27
п	7	выше среднего	35
п	8	ниже среднего	23
п	9	Высокий	36
п	10	ниже среднего	24
п	11	Средний	27
п	12	Высокий	39
п	13	Средний	29
п	14	выше среднего	34
п	15	Средний	28
п	16	Средний	27
п	17	выше среднего	33
п	18	Высокий	38
п	19	Средний	25
п	20	выше среднего	33
б	21	выше среднего	35
б	22	Средний	29
б	23	выше среднего	35
б	24	Низкий	13
б	25	выше среднего	33
б	26	выше среднего	33
б	27	ниже среднего	23
б	28	выше среднего	33
б	29	Средний	29
ф	30	выше среднего	31

ф	31	выше среднего	34
ф	32	Средний	27
ф	33	выше среднего	31
ф	34	выше среднего	33
ф	35	ниже среднего	24
ф	36	ниже среднего	21
ф	37	Высокий	36
ф	38	Низкий	16
ф	39	Средний	26
ф	40	выше среднего	31
ф	41	выше среднего	34
ф	42	выше среднего	31
ф	43	Средний	27
ф	44	ниже среднего	24
ф	45	выше среднего	33
ф	46	выше среднего	31
ф	47	Средний	27
ф	48	Средний	29
ф	49	Высокий	36
ф	50	Средний	28
ф	51	выше среднего	34
ин	52	высокий	37
ин	53	ниже среднего	25
ин	54	ниже среднего	28
ин	55	выше среднего	34
ин	56	высокий	40
ин	57	ниже среднего	28
тн	58	Средний	29
тн	59	выше среднего	36
тн	60	Средний	27
тн	61	выше среднего	35

## Приложение 4

### **Методическая разработка тренинга «Самозффективность как фактор успешности личности»**

Первый блок – «Познай себя» – направлен на осознание себя, своих сильных и слабых сторон, проблемных личностных зон.

Цель: Осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

#### **1 Упражнение. “Поменяйтесь местами...”**

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили.

Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

#### **2 Упражнение. "Три имени"**

Цель упражнения: - развитие саморефлексии; - формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

### **3 Упражнение. "Близнец издалека"**

Инструкция. Представьте, что Вы узнали о существовании своей сестры-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь она живёт далеко, но вот приехала к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали сестре. Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни сестры? Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить, как выглядит Ваша сестра-близнец, во что она одета, какая причёска и т.д. Представьте, как и что она говорит, её индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и - может быть - как Вы злитесь. Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде "Успех в жизни" или "Счастье в личной жизни".

Второй блок – «Регуляция поведения» – включает упражнения на развитие навыков проектирования, планирования и программирования собственной жизни; умения оценивать изменение условий и перестраивать программу действий в соответствии с этими изменениями.

#### **1 Упражнение. «Спящие львы»**

Цель: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Ход упражнения:

Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами - вдруг обнаружится какая-то опасность?»

Водящий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все



что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормозят» остальных играющих уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, в свою очередь, присоединяется к водящим, и т. д. Побеждает тот, кто дольше всего сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

#### Обсуждение

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробить в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

## 2 Упражнение «Противоположные движения»

**Цель:** участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

#### Ход упражнения:

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера - выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

#### Обсуждение

Кому что больше понравилось - демонстрировать движения ил повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а постулат в точности наоборот?

### **3 Упражнение «Передерни веревочку»**

**Цель:** тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

**Ход упражнения:**

Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2- 3 м один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти два участника. Их задача - по команде встать, добежать до стула другого участника, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

**Обсуждение**

Участники обмениваются впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества, помимо скорости реакции, важны для победы в этом упражнении.

Третий блок – «Смысл жизни и достижение цели» – посвящен развитию навыков целеполагания, осознания смысла жизни, осознание участниками своей способности достигать намеченные цели, находить выход из сложных ситуаций и своего жизненного сценария.

**Цель:** Упражнение помогает выработать жизненные цели.

**Ход упражнения:**

**Шаг 1.** Поговорим о ваших жизненных целях. Возьмите ручку, бумагу. В течение 15 минут подумайте над вопросом «Что я действительно хочу получить от своей жизни?» Долго не думайте, записывайте все, что приходит вам в голову. Уделите внимание всем сферам вашей жизни. Фантазируйте. Чем больше - тем лучше. Отвечайте на вопрос так, словно

вы обладаете неограниченным ресурсом времени. Это поможет вспомнить все, к чему стремитесь.

Шаг 2. Теперь, за две минуты вам нужно выбрать то, чему бы вы хотели посвятить ближайшие три года. А после этого еще две минуты - чтобы дополнить или изменить список. Цели должны быть реалистичны. Работая на этом и на последующих шагах, в отличие от первого, пишите так, как если бы это были ваши последние годы и месяцы. Это позволит сконцентрироваться на действительно важных для вас вещах.

Шаг 3. Сейчас мы определим цели на ближайшие шесть месяцев - две минуты на составление списка и две минуты на его корректировку.

Шаг 4. Уделите две минуты работе над аудитом своих целей. Насколько они конкретны, насколько соответствуют друг другу, насколько ваши цели реалистичны в категориях времени и имеющихся ресурсов. Возможно, вам следует ввести новую цель - приобретение нового ресурса.

Шаг 5. Периодически пересматривайте свои списки, хотя бы для того, чтобы убедиться, что вы двигаетесь в выбранном направлении. Выполнение этого упражнения похоже на использование карты в походе. Периодически вы обращаетесь к ней, корректируете маршрут, возможно даже меняете направление, но главное, знаете куда идете.

Обсуждение:

- Как вы себя ощущаете после упражнения?
- Какие интересные выводы вы для себя сделали?
- Что было неожиданным для вас?
- Что было труднее всего? Почему?
- Кто составил реалистичный план и готов ему следовать?
  - *Задание 1 «Постановка цели»*
  - Педагог: (для задания понадобятся листы и ручки по количеству участников) ребята, вы получили необходимую информацию, чтобы попробовать самостоятельно выполнить процесс целеполагание, для этого предлагаю вам самостоятельно разработать план по реализации

цели (на любую тематику) согласно 4 основным этапам, которые мы с вами рассмотрели. Задание выполняйте на листе.

- После завершения задания необходимо провести обсуждение (что получилось/не получилось, в чем трудность выполнения задания, какой из этапов самый сложный/простой и т.д.)
- *Задание 2 «Ладонь»*
- Педагог-психолог: (для задания понадобятся листы и ручки (цветные карандаши) по количеству участников) ребята, возможно вы когда-нибудь слышали о том, что цель можно достигнуть быстрее, если ее нарисовать или создать коллаж «Мои желания» или «Моя мечта». (воспитанники отвечают). Давайте и мы с вами попробуем создать проект будущей цели (образец в приложении 1 к тренингу). (воспитанники выполняют это задание у себя на листках, а ведущий на доске).  
Для начала каждый из вас должен нарисовать на листе свою руку (достаточно обвести собственную ладонь).  
Затем в центре руки («на ладони») напишите цель (можно мечту, желание).
- Теперь на каждом «пальце» напишите, что вам необходимо для достижения этой цели.  
И в последнюю очередь напишите на каждом «пальце», кто может вам помочь достигнуть этой цели.  
После завершения задания необходимо провести обсуждение (для чего необходимо это задание, может ли оно помочь в реальности и т.д.)

Педагог-психолог: ребята, наш тренинг подошел к концу, хочется пожелать вам, чтобы в вашей жизни было как можно больше поставленных целей и, конечно, ровно такое количество достигнутых.

- Завершающий этап тренинга: рефлексия (обсуждение тренинга). Участники вместе с педагогом-психологом садятся в круг, каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, отмечает «+» и «-» проведенного тренинга, вносит свои пожелания и предложения.

### **Упражнение 2.**

Преобразование отрицательной цели в положительную. Цель упражнения: освоение умения формулировать цели в виде положительных суждений. Материалы: бумага и ручки (для участников); 5–10 «отрицательных» учебновоспитательных целей (для ведущего). Процедура. Вначале ведущий-экспериментатор предлагает участникам цель, сформулированную в виде отрицательного суждения. Например: «снизить нарушения дисциплины в классе»; «исправить ошибки, допущенные при выполнении тестового среза знаний» и т.п. Затем участникам дается некоторое время на обдумывание своих вариантов переформулирования «отрицательных» целей в «положительные». После этого каждый из 6 членов группы поочередно предлагает свой вариант цели, который обсуждается всей группой. **Упражнение 3.**

Конкретизация цели в различных системах кодирования. Цель упражнения: освоение умения конкретизировать общую цель, переводя ее в более частные цели, с учетом индивидуально предпочитаемых способов кодирования информации: визуального, аудиального и кинестетического. Материалы: бумага и ручки (для участников), 15–20 неконкретно сформулированных учебно-воспитательных целей (для ведущего). Процедура. Ведущий-экспериментатор иллюстрирует формулирование целей в разных системах кодирования примерами: «Если я заинтересую своих студентов новым материалом, то увижу их внимательные глаза, улыбки, услышу вопросы по поводу темы занятия, возгласы “Как интересно!” и просьбы “Расскажите еще”. При этом я почувствую тепло и легкость в груди, радость и удовлетворение, прилив сил». Он также

обращает внимание студентов, что эти формулировки одновременно являются и критериями достижения целей. После разминочной отработки навыка участники переходят к самостоятельной работе с целями. Ведущий предлагает участникам глобальные цели и каждый студент самостоятельно конкретизирует цели в различных системах кодирования, а затем поочередно предлагает свои варианты для совместного обсуждения.

Четвертый блок – «Работа с конфликтным поведением. Взаимопонимание» – представлены упражнения, которые направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

### **Упражнение 1.**

Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов; ссорящихся одноклассников; мамы и ребенка), а третий - играет миротворца, арбитра. На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

### **Упражнение 2 «Автопортрет».**

Цель: осознание себя.

Материалы: листочек и ручка

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это (автор молчит, пока группа не отгадала)

### **Упражнение 3 «Комплимент».**

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура: в центр круга ставится стул, участники поочередно на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле.

### **Упражнение 4 «Ладонка».**

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

Пятый блок – «Развиваем уверенность в себе» – завершающий, был построен на упражнениях, обеспечивающих развитие уверенности в себе, расширение круга личных притязаний и осознание себя предприимчивым человеком.

### **Упражнение 1 Встаньте с мест**

Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько

участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте? Кто проявлял инициативу, а кто боялся (возможно, так ни разу и не поднявшись)

### **Упражнение 2 Жонглеры**

Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3-5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов) .

Задача - одновременно перебрасывать все эти мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами, какая из них продержится дольше.

Развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорости реакции, ловкости. Физическая разминка, активизация участников.

Обсуждение

Какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре? Нужно ли координировать совместные действия с другими участниками или каждый «сам за себя»?

### **Упражнение 3 Сова**



Один из участников - водящий - изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Смысл упражнения

Тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение

Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся их успех в этой игре? Где в реальной жизни востребованы эти качества?