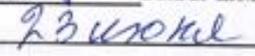


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
Кафедра общей и социальной педагогики

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  
Заведующий кафедрой  
д-р пед.наук  
 И.Н. Емельянова  
 23 июля 2016 г.

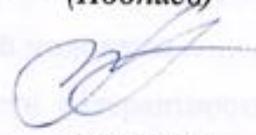
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТОЛЕРАНТНЫХ  
ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

44.04.01 Педагогическое образование  
Магистерская программа «Преподаватель высшей школы»

Выполнил работу  
Студент 2 курса  
очной формы обучения

(Подпись)



Бугаева  
Анастасия  
Александровна

Научный руководитель  
д-р пед.наук, профессор

(Подпись)



Селиванова  
Ольга  
Антиевна

Рецензент  
доцент кафедры общей и  
социальной психологии  
ТюмГУ, канд.психол.наук,  
доцент

  
(Подпись)

Васильева  
Инна  
Витальевна

Тюмень 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛОССАРИЙ.....	3
<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТОЛЕРАНТНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Теоретико-методологический анализ сущности и особенностей толерантности/интолерантности.....	9
1.2. Особенности развития интолерантности у студентов высших учебных заведений .....	16
1.3. Анализ современных подходов направленных на профилактику интолерантности у современной студенческой молодежи (зарубежный и отечественный опыт).....	23
1.4. Модель профилактики интолерантности у студентов высших учебных заведений.....	31
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	36
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТОЛЕРАНТНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СТУДЕНТОВ.....</b>	<b>38</b>
2.1. Диагностическая модель сформированности межличностной толерантности у студенческой молодежи .....	38
2.2. Анализ сформированности толерантности в студенческой среде на базе ТюмГУ «Института психологии и педагогики» .....	41
2.3. Разработка программы профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде.....	51
2.4. Анализ результатов исследования.....	55
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
ЛИТЕРАТУРА.....	62
Приложения.....	66

## ГЛОССАРИЙ

**Интолерантность** (от лат. *intolerantia* – нетерпимость) – несклонность к компромиссу; нетерпимость, агрессивность, деструктивность [13].

**Коммуникативная толерантность** – характеристика отношений личности к людям, показывающая степень переносимости ею неприятных или неприемлемых, по ее мнению, психических состояний, качеств и поступков партнеров по взаимодействию [7].

**Ксенофобия** (от греч. *xenos* – чужой и *фобия*) – 1) навязчивый страх перед незнакомыми лицами. 2) Нетерпимость, неприятие, ненависть к кому-либо или чему-либо чужому, чужеродному [19].

**Межличностная толерантность** – нравственный принцип профессионального общения, предполагающий понимание и уважение другого человека, осознанное стремление к рефлексивному диалогу на основе эмоционально-эмпатийной близости и ценностного отношения к нему при сохранении своей самоидентичности [5].

**Толерантность** (от лат. *tolerantia* – терпение, терпеливость, добровольное перенесение страданий) – ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов быть различными; обеспечение устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группами; уважение к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов; готовность к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям [12].

**Экстремизм** (от латин. *extremus* – крайний) – приверженность к крайним взглядам, мерам (обычно в политике) [19].

**Профилактика** (от греч. *prophylaktikos* – предохранительный) – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении [40].

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** нашего исследования обусловлена тенденциями развития современного общества, в котором глобальные изменения в области экономики, политики, образования и культуры предельно обостряют проблему, связанную с отношением к «другому», «иному», «чужому». Значительно увеличивается рост проявления интолерантности (нетерпимости) таких как: национализм, ксенофобия, экстремизм и т.д. Для нашей многонациональной, поликультурной страны важнейшим ориентиром современной образовательной политики является воспитание толерантной личности, уважительно относящейся к мнениям, взглядам, ценностям других людей, способной к межкультурному диалогу и взаимопониманию с представителями различных культур, национальностей или религий. Сегодня нашему прогрессивно развивающемуся обществу необходимы образованные, нравственные люди, способные самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способные к сотрудничеству, готовые к межкультурному и межличностному взаимодействию.

Таким образом, проблема профилактики интолерантного поведения у современной молодежи выходит на первый план и является одной из актуальнейших задач образовательной системы России. Особое внимание необходимо уделять профилактике нетерпимости у студенческой аудитории, которая в силу психологической неустойчивости и социальной незрелости подвержена влиянию различных националистических идей.

Актуальность проблемы нашего исследования определяется необходимостью комплексного научного осмысления сущности, специфики и практических способов и методов организации психолого-педагогической профилактики интолерантных проявлений во взаимодействии студентов вузов.

Анализ современных научных исследований по проблеме профилактики интолерантного поведения в межличностном взаимодействии студентов в вузовской среде позволяют нам выделить следующие **противоречия** между:

– потребностью общества и государства в подготовке студентов вуза, способных осуществлять профессиональную деятельность в условиях многонациональной и поликультурной профессиональной среды, и недостаточной ориентацией профессионального образования на формирование толерантности и профилактику интолерантных стереотипов, сложившихся у студентов в условиях поликультурной среды вуза;

– необходимостью осуществления профилактической работы, направленной на предупреждение формирования интолерантных отношений в условиях вуза, и недостаточной разработанности теоретического обоснования и методического обеспечения реализации этого процесса;

– между констатацией интолерантности в отношениях между студенческой молодежью и отсутствием конкретного, целостного и непротиворечивого понимания интолерантности и социально-психологического описания ее проявления у студентов педагогических вузов.

Выделенные нами противоречия позволяют нам сформулировать научную **проблему исследования**: каким образом организовать процесс психолого-педагогической профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде для продуктивной профессиональной деятельности студентов в вузовском пространстве.

**Объект исследования** – процесс психолого-педагогической профилактики интолерантных проявлений в высших учебных заведениях.

**Предмет исследования** – способы и методы профилактики интолерантных проявлений в межличностном взаимодействии студентов педагогического вуза.

**Цель исследования** – теоретическое обоснование процесса психолого-педагогической профилактики интолерантности в студенческой среде, разработка и проверка экспериментальным путем ее результативности.

В соответствии с поставленной целью, выдвинута следующая **гипотеза** исследования: процесс психолого-педагогической профилактики интолерантных проявлений во взаимодействии студентов высших учебных

заведений будет эффективным, если:

– планомерно развивать личностные основания проявления толерантности: адекватную самооценку, эмпатию, рефлексивность, удовлетворенность жизнью и конфликтоустойчивость в пространстве проявления ключевых компонентов толерантности: эмоционально-эмпатийного, интеллектуально-ценностного и поведенческого.

В соответствии с поставленной целью, объектом и предметом исследования для проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить основные подходы к трактовке понятий «толерантность / интолерантность».

2. Выявить уровни, компоненты и показатели сформированности толерантности у студентов. Определить модель диагностики сформированности толерантности у студентов.

3. Проанализировать различные программы по профилактике интолерантности в среде высшего профессионального образования.

4. Разработать и апробировать на практике модель психолого-педагогической профилактики интолерантных проявлений в межличностном взаимодействии студентов высших учебных заведений.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют:

- междисциплинарный (М.Н. Мчедлов, О.Б. Нурлигянова, Г.В. Солдатова и т. д.) и историко-философский (В.А. Лекторский, В.А. Петрицкий) подходы к феноменам «толерантность/интолерантность».

- педагогические взгляды на причины возникновения (С.Л. Братченко, В.А. Лекторский, Ю.В. Кузнецова, В.А. Петрицкий, Н.Г. Капустина, М. Мацковский, Е.П. Непочатых, В.В. Бойко и др), варианты и уровни проявления интолерантности в студенческой среде (М.А. Байбаков, Р.В. Габдреева, Е.И. Бойко, В.В. Никандрова и др.) и ее профилактики (С.К. Бондырева, Г.В. Солдатова, Д. Кейси, Д. Олвеус, Д.А. Риердон, Д.А. Лейн и др.).

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили

ход исследования, которое проводилось в несколько **этапов**:

1. Первый этап (поисково-теоретический). Сентябрь 2014 – сентябрь 2015 гг. – определение цели и задач исследования; выбор объекта и предмета исследования; выдвижение основной гипотезы исследования; изучение научной литературы, диссертационных работ по теме исследования. Анализ, обработка, систематизация и обобщение результатов работы с теоретической частью исследования, формулировка выводов, оформление результатов исследования научной теории по проблеме исследования.

2. Второй этап (опытно-экспериментальный). Октябрь 2015 –апрель 2016 гг. – подбор методик направленных на выявление уровня сформированности межличностной толерантности у студентов. Подбор способов и методов профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде. Разработка программы профилактики. Проведение констатирующего и формирующего эксперимента по разработанной программе и изучение результатов опытно-экспериментальной работы путем сопоставления данных констатирующего и контрольного обследования.

3. Третий этап (аналитико-обобщающий). Апрель 2016 – июнь 2016 гг. – анализ, обработка, систематизация и обобщение результатов работы, формулировка выводов, оформление результатов исследования.

На каждом этапе, в зависимости от задач, применялись следующие **методы исследования**: методы теоретического уровня (изучение социальной, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования); методы эмпирического уровня (подбор диагностического инструментария, психологическая диагностика, опрос, наблюдение, опытно-экспериментальная работа); методы математической статистики (критерий Т - Уилкоксона).

**Экспериментальная база исследования**: исследование проводилось в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Тюменском государственном университете» в период сентябрь 2014 – июнь 2016 гг. В исследовании принимали участие студенты II

– IV курсов, обучающихся в Институте психологии и педагогики. Всего в (констатирующем) исследовании приняло участие 114 студентов. В формирующем эксперименте приняло участие 42 студента (21 – контрольная и 21 – экспериментальная группа), направления подготовки «Психологическое образования».

**Теоретическая значимость исследования** связана с возможностью использования его результатов для дальнейшей разработки программы профилактики интолерантности в межличностном взаимодействии студентов.

**Практическая значимость** исследования заключается в следующем:

Отобраны диагностические материалы для определения уровня сформированности межличностной толерантности у студентов. Разработана программа профилактики интолерантных проявлений в межличностном взаимодействии студентов высших учебных заведений.

**Апробация** полученных результатов осуществлялась посредством организации опытно-экспериментальной работы, направленной на профилактику интолерантных проявлений у студентов «Тюменского государственного университета» Института психологии и педагогики в период сентябрь 2014 – июнь 2016 гг. Результаты исследования опубликованы в коллективной монографии «Профилактика интолерантности и экстремизма в молодежной среде: коллективная монография/под ред. О.А. Селивановой».

**Структура диссертации:** диссертационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и приложений. Текст иллюстрирован 10 таблицами, 7 рисунками. Список литературы включает в себя 43 источников.

# **ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТОЛЕРАНТНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ**

## **1.1. Теоретико-методологический анализ сущности и особенностей толерантности/интолерантности**

В настоящее время термин «толерантность» в нашей стране используется достаточно часто, но, несмотря на это, существуют сложности в выделении единого определения данного понятия. Одни авторы говорят о толерантных отношениях, другие о толерантности – как свойстве личности, третьи о навыках толерантного поведения. Говорят о толерантности, как ценностной ориентации, групповой норме, форме социального взаимодействия, культуре ведения диалога. Также о профессионально-значимом качестве специалистов, работающих с людьми – врачей, психологов, политиков и т. д. Наличие многообразных и противоречивых позиций исследователей по данной теме, во многом осложняют систематизацию имеющихся в данной области представлений и определений «толерантности».

Если рассматривать период появления и введения в научный оборот первых идей о «толерантности», то большинство исследователей сходятся на том, что впервые о терпимом отношении к окружающим высказывался древнегреческий философ Аристотель (IV веке до н.э.). В своей работе под названием (Никомахова этика) философ упоминает об особом душевном складе, который позволяет человеку «...одинаково вести себя с незнакомыми и знакомыми, близкими и посторонними...». Таким образом, по мнению автора «толерантность» относится к индивидуально-психологическому качеству человека, которое заложено в нем изначально, однако выраженность данного качества зависит от окружения, в котором растет и развивается индивид. Также проблемы терпимости затрагивали в своих трудах (А. Аврелий (IV–V века), Г.В. Лейбниц (XVII век), Дж. Локк, И. Кант и др.) [4].

Также нет единого мнения относительно введения в научный оборот термина «толерантность». Однако принято считать, что термин «толерантность» введен в 1953 г. английским иммунологом П.Б. Медаваром для

обозначения «терпимости» иммунной системы организма к пересаженным инородным тканям.

На данный момент понятие «толерантность» более часто используется в таких областях науки, которые занимаются изучением социальных и межличностных явлений, и в настоящее время активно изучается в психологии, социологии, политологии, этнологии, конфликтологии и т. д.

С позиции лингвистики, «толерантность» это многоаспектное и недостаточно четко определенное понятие в современной науке. Сложность в установлении единого определения в первую очередь связано с наличием разнообразных парадигматических связей данной лексической единицы. Слово толерантность этимологически восходит к латинскому «tolerantia» – «терпение, терпимость». Понятие «терпимость» появилось первым и в толковом словаре русского языка определяется «как свойство, умение терпимо относиться к чему-нибудь, терпеть что-нибудь» [41].

Феномен «толерантности», как мы уже выяснили ранее, представляет собой сложное и противоречивое явление; для установления более конкретного понимания в современной науке выделяется множество подходов, которые классифицируются по различным основаниям.

Байбаков А.М, в своей работе (Введение в педагогику толерантности), рассматривает понятие «толерантности» в зависимости от представлений сложившихся в педагогической теории и практике образования парадигм. С позиции традиционной парадигмы, «толерантность» рассматривается как конвенция (примирение), т.е. субъекты взаимодействия должны прийти к согласию в понимании основных моральных норм и того, что установлено в познании (науке). Человек в данном случае соглашается с принятыми и устоявшимися в данном сообществе нормами и правилами. В гуманистической парадигме, толерантность приобретает статус компромисса (взаимной уступки). Здесь человек обязан придерживаться некоторой системы взглядов, норм, ценностей уже не просто потому, что это его система, а потому, что он считает ее превосходящей другие. Таким образом, с позиции данной парадигмы

индивид имеет право выбора системы ценностей и культуры. Гуманитарная парадигма рассматривает толерантность, как консенсус (согласие), где необходимым условием развития собственных взглядов, принимаемых ценностей и концептуальных рамок является допущение того, что в каких-то отдельных моментах человек может заблуждаться или взгляды могут быть неполными [5].

С позиции междисциплинарного подхода, опираясь на работы исследователей (В.А. Лекторский, В.А. Петрицкий, М.Н. Мчедлов, С.Л. Братченко, О.Б. Нурлигянова), мы выделили пять подходов к трактовке понятия «толерантность» в разных областях науки:

Современный философ В.А. Лекторский, говорит о том, что и в классической и в современной философии «толерантность» прежде всего, определяется как терпимость к иным привычкам, взглядам, нравам. Данное качество должно проявляться по отношению к особенностям других народов, религий и наций [22].

В социологии, толерантность понимается, как моральное качество личности и в первую очередь, характеризуется терпимостью по отношению к окружающим людям, независимо от их этнической, национальной либо культурной принадлежности [40].

Сторонник политологического подхода Пирожков В.Ф. в своей книге по Криминальной психологии, приводит следующее определение толерантности – «это принятие, признание и уважение конкурентов их взглядов, программ, мероприятий при взаимном стремлении субъектов социального взаимодействия (наций, государств, классов, политических партий, организаций) реализовывать свои интересы и цели, связанные с проблемами сохранения или ослабления (свержения) существующей власти, её укрепления или подрыва, а также с изменением их политического статуса в обществе, если это не противоречит идеям безопасности и демократии» [35, с. 61].

Позиция современной педагогики, акцентирует, прежде всего, свое внимание на толерантности, как качества, которым обязательно должен

обладать педагог. Братченко С.Л. приводит такое понятие, как «педагогическая толерантность» – это владение умениями и навыками толерантного взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса [9].

В психологии «толерантность – это отсутствие или ослабление реагирования на какой-либо неблагоприятный фактор в результате снижения чувствительности к его воздействию» [1, с.19].

В соответствии с Декларацией принципов толерантности (ЮНЕСКО, 1995 г.) толерантность определяется как: «ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов гражданского общества быть различными; обеспечении устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группами; уважении к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов; готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям» [12, с. 3].

Также в литературе наряду с понятием «толерантность» используют противоположное по содержанию понятие «интолерантность». В современном толковом словаре Т.Ф. Ефремовой, «интолерантность» понимается как: «не склонность к компромиссу; нетерпимость, агрессивность, деструктивность» [13, с. 276].

В современном обществе проявлениями нетерпимости являются: игнорирование, оскорбления, насмешки, предубеждения, предрассудки, этноцентризм, преследования, угрозы, дискриминация по половому признаку, расизм, ксенофобия, национализм, фашизм, империализм, эксплуатация, осквернение религиозных или культурных символов, сегрегация, репрессии [5].

Выделением видов толерантности занимались многие исследователи. В нашей работе мы опирались в первую очередь на исследования следующих авторов (В.А. Лекторский, Ю.В. Кузнецова, В.А. Петрицкий, Н.Г. Капустина, М.С. Мацковский, Е.П. Непочатых, В.В. Бойко и др.). Они предложили использовать следующую классификацию толерантности (приложение 1).

Итак, мы констатировали достаточную неоднозначность в понимании феномена «толерантность/интолерантность», из-за неопределенности, на данный момент, есть расхожесть позиций авторов и к выделению компонентов толерантности. В своей работе мы опирались на подходы следующих ученых (Н.К. Бахарева, Е.Ю. Клепцова, Ю.В. Кузнецова, М.А. Перепелицина) (таблица 1).

Таблица 1

### Компоненты толерантности

<b>Н. К. Бахарева [6]</b>	<b>Е. Ю. Клепцова [18]</b>	<b>Ю. В. Кузнецова [20]</b>
<b>Когнитивный</b> Представления субъекта о самом себе, о своем месте в мире среди других людей. Понимание законов жизни людей	<b>Когнитивный</b> Развитость механизма принятия	<b>Когнитивный</b> Признание сложности, многомерности, многообразия мира, понимание и оценивание разными людьми
<b>Эмоционально-оценочный</b> (проявляется в отношении субъекта к себе, другим, группе, в которой он живет и работает; эмоциональная устойчивость)	<b>Эмоционально-волевой</b> (терпение, эмпатия, любовь, уравновешенность, эмоциональная устойчивость, преодоление раздражительности, самоконтроль, саморегуляция)	<b>Эмоционально-волевой</b> (эмпатия, аффективная толерантность)
<b>Поведенческий</b> (конкретные поступки, дипломатичность, альтруизм)	<b>Конативный «поведенческий»</b> (сотрудничество, способы общения, уступчивость, способы убеждения, разъяснения, согласование)	<b>Конативный</b> (способность к толерантному высказыванию, отстаивание собственной позиции, готовность к толерантному отношению, умение договориться)
	<b>Мотивационно-ценностный</b> (принятие, понимание, философско-этических ценностей, ненасилия; мотивы помощи, сотрудничества, любви)	<b>Мотивационно-ценностный</b> (ценности уважения человека, прав, свобод, равноправие людей, ценность ответственности за собственную жизнь и признание таковой за каждым человеком)

Изучением уровней развития толерантности подробно занимался А.М. Байбаков. Он выделил следующие уровни толерантности:

**Нулевой уровень (нейтрально-конфликтный).** Данный уровень напрямую зависит от индивидуального социального опыта человека. Также существенную роль здесь играют индивидуально-психические качества

личности. Толерантность на данном уровне носит избирательно-ситуативный характер, т.е., человек проявляет толерантность к избирательно-выбранному индивиду в конкретной ситуации, с которым готов осуществить эмоциональный и деловой контакт. Также она проявляется в виде диалога, в котором отсутствуют отрицательные эмоции, грубые, резкие выражения, но при этом допускается расхождение взглядов, резкое слово собеседника, отсутствие результативности диалога.

**Низкий (притязательный) уровень или уровень первичной социализации (стадия признания возможных отношений).** Основным показателем данного уровня, является присутствие адекватной самооценки. Негативная, отрицательная оценка по отношению к сверстникам практически отсутствует, т.е., человек признает терпимые отношения к своим друзьям, но проявлять их может не всегда. Степень самоанализа, рефлексии на низком уровне. Фактором, стимулирующим развитие толерантности, является совместно-групповая деятельность, признание возможных отношений, правильно организованная группа. Фактором, сдерживающим интолерантность, является социальная среда.

**Средний (статусный) уровень.** Основой данного уровня, является мотивация человека для повышения толерантности. Студенты осознают важность и роль толерантности во взаимодействии со сверстниками. Основным фактором, стимулирующим развитие и становление толерантности, является осознанность толерантности, видение успеха и результата работы при проявлении толерантности и перспектив ее проявления, корректная реакция учителя при работе ребят между группами.

**Высший (рефлексивный) уровень.** Данный уровень характеризуется эмоционально устойчивым отношением к сверстникам и высокой степенью саморефлексии. Молодежь обычно используют оптимальные способы достижения хоть какого-нибудь, но все-таки результата — высокую степень самостоятельности в прогнозировании возможностей решения проблем в нестандартных условиях [5].

Таким образом, проведенный теоретико-методологический анализ сущности и особенностей «толерантности/интолерантности», позволил нам прийти к следующим выводам:

Мы определили терминологическую неоднозначность и неопределенность современной науки в понимании, что же такое «толерантность». Данный термин, несмотря на наличие огромного количества научных трудов, и исследований, является сложным, многоаспектным и многокомпонентным феноменом и его значение изменяется и варьируется исходя из подхода, в котором он рассматривается. В своей работе мы рассмотрели понятие «толерантность» с позиции следующих подходов: историко-философского подхода, направленного на рассмотрение становления представлений о «толерантности». Междисциплинарного подхода, где мы рассматривали «толерантность» с позиции пяти различных сфер науки. Толерантность в зависимости от парадигмы, которая положена в основу педагогической деятельности. Отсутствие единого общепринятого определения толерантности приводит к тому, что в теоретических подходах и в ее диагностике в настоящее время используется принцип сопоставления противоположностей: «толерантность» – как ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов быть различными; обеспечение устойчивой гармонии между различными концессиями, политическими, этническими и другими социальными группами; уважение к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов; готовность к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям. И «интолерантность» – как не склонность к компромиссу; нетерпимость, агрессивность, деструктивность.

Итак, в своей работе мы определяем «толерантность», как нравственный принцип профессионального общения, предполагающий понимание и уважение другого человека, осознанное стремление к рефлексивному диалогу на основе

эмоционально-эмпатийной близости и ценностного отношения к нему при сохранении своей самоидентичности.

Для разработки модели психолого-педагогической профилактики интолерантности в студенческой среде мы считаем целесообразным остановиться на структуре «толерантности» предложенной Байбаковым А.М., так как считаем, что она наиболее полно описывает процесс развития толерантного отношения исходя из индивидуально-психологического состояния индивида и его влияния на социальный аспект деятельности человека. В своей работе, мы рассматриваем толерантность как сугубо личностное качество (психологическое) присущее человеку, а сформированность или недостаточная развитость внутриличностного качества будет значительно оказывать влияние на взаимодействие индивида в обществе (проявление нетерпимости по отношению к окружающим, интолерантное отношение) (таблица 2):

Таблица 2

### Структура толерантности/интолерантности

	<b>Индивидуально-психологический</b>	<b>Социальный</b>
<b>Эмоционально-эмпатийный</b>	Понимание собственных эмоций и их саморегуляция.	Понимание эмоций других субъектов и управление ими.
<b>Интеллектуально-ценностный</b>	Осознанное ценностное отношение к себе.	Осознанное ценностное отношение к другому человеку.
<b>Поведенческий (коммуникативный)</b>	Нравственно-волевая готовность к осуществлению диалога с самим собой; рефлексия.	Нравственно-волевая готовность к осуществлению диалога с другими.

### 1.2. Особенности развития интолерантности у студентов высших учебных заведений

На данный момент приоритетным направлением высшего профессионального образования является воспитание, обучение молодых дипломированных специалистов, от которых требуется не только владение системой теоретических знаний, но и сформированность профессиональных умений, профессиональных качеств, компетенций, предполагающие

способность ставить и решать задачи, принимать решения, уметь работать в коллективе и с коллективом, обладать толерантными качествами.

Прежде чем переходить к разработке и реализации модели формирования и развития толерантного отношения в студенческой (молодежной) среде мы считаем необходимым рассмотреть собственно контингент, на который непосредственно направлено наше исследование, а именно студентов (юношеский возраст по возрастной периодизации развития личности).

Юношеский (студенческий) возраст – это период развития человека (16;17 – 20;21), а именно начало самостоятельной, взрослой жизни личности.

Психология юношеского (студенческого) возраста, в первую очередь включает в себя формирование и развитие самопознания, оценку своих индивидуальных качеств и, следовательно, развитие самооценки. Социальная ситуация развития личности в данный возрастной период характеризуется в первую очередь тем, что молодым людям предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить свое место в обществе. Именно на данном этапе развития начинают меняться социальные требования к юношам и девушкам, изменяются общественные условия, в которых происходит их личностное становление. Ведущей деятельностью становится – учебно-профессиональная деятельность. Именно в процессе освоения профессиональной деятельности начинают активно развиваться такие качества как самостоятельность, рефлексия, осознание своей индивидуальности, самосознание и мировоззренческая позиция. Поэтому со стороны психолого-педагогической службы вуза, требуется значительная поддержка студентов в данный период развития, так как существует риск, что процесс освоения пойдет обратным путем, что может привести к развитию невротических качеств личности или интолерантной направленности индивида. Необходимо регулярно отслеживать развитие и жизнедеятельность молодежи в рамках университета, наблюдать за процессом становления и реализации студентов в учебной деятельности, их удовлетворенность качеством жизни. Главные психические новообразования (приобретения) юношеского возраста:

- глубокая рефлексия.
- Развитое осознание собственной индивидуальности.
- Формирование конкретных жизненных планов.
- Готовность к самоопределению в профессии.
- Установка на сознательное построение собственной жизни.
- Постепенное вращение (вхождение) в различные сферы жизни деятельности.

- Развитие самосознания.

- Активное формирование мировоззрения [9].

Изучением механизмов развития толерантности занималась Е.Ю. Клепцова, она выделяет:

1. Принятие – включение другого в индивидуальное пространство личности за счет понимания, эмпатии, асертивности.

2. Идентификация – эмоционально-когнитивный процесс неосознаваемого отождествления субъектом себя с другим субъектом или группой. Она изначально является нейтральным процессом, но может иметь позитивные или негативные эффекты в зависимости от того, кто является объектом идентификации.

3. Самоконтроль, как волевой механизм толерантности, подразумевает положительное, эмоционально-устойчивое отношение в совместной деятельности и в общении между индивидами.

4. Присвоение – это символическая интернализация (включение в себя) человека или объекта [18].

Далее мы подробно рассмотрим процесс формирования толерантности у студента (таблица 3):

### Процесс формирования толерантности

<p><i>Форма отражения студентом окружающей действительности</i></p> <p><b>Отношение (индивид-объект)</b></p> <p>«это система индивидуальных, избирательных, осознанных или неосознанных связей индивида с различными факторами объективной действительности, наполненных оценками этих факторов»</p> <p><i>(отношение отражает активную позицию человека, определяет характер его поступков, направление всей его деятельности)</i></p>	
<p><b>Связь (содержит в себе оценку)</b></p> <p>«связь – это взаимное пребывание материальных объектов во времени и пространстве, которое делает возможным их взаимодействие»</p> <p><i>Следовательно, отношение возникает там, где появляется заслуживающий оценки значимый объект</i></p> <p><b>Фактурная оценка</b></p> <p>базируется на углубленном анализе черт и свойств человека (добрый или злой, жадный или щедрый, умный или глупый).</p> <p><b>Критериальная оценка</b></p> <p>оценка свойств (принадлежности, различия), базируется на каком-либо сигнале этой принадлежности, поскольку самого этого человека мы, по существу, так, и не знаем. Соответственно критериальная оценка - это всегда оценка-обобщение, нередко по формальному признаку. Например: союзник, враг, свой, чужой, иностранец, пришелец</p>	
<p><b>Первая фаза оценки:</b></p> <p>зафиксированное в психике устойчивое сочетание значимых свойств некоего объекта или группы сходных объектов, служащих основой для сравнения с ними нового объекта и дающего возможность оценить его как в целом, так и в главных деталях.</p>	<p><b>Вторая фаза оценки:</b></p> <p>распространение отношения к эталону на оцениваемый объект. Следовательно, здесь происходит процесс распространения значимости эталона на новый объект (оценки) - вследствие наличия сходств между ними в главном.</p>
<p><b>Отрицательная оценка:</b></p> <p><b>Предрассудок</b> – это не учитывающая доводов разума оценка, то ли по причине отсутствия таких доводов, то ли по причине их слабости, то ли по причине наличия установки - определять для себя все заранее, не вдаваясь в конкретные детали</p> <p><b>Предвзятость</b> - препятствует процессу оценивания и чаще всего порождает необоснованные негативные оценки и отношения и, следовательно, лежит в основе интолерантности.</p> <p><b>Предубеждение</b> - это настроенность заранее «против» на основании какого-либо прошедшего события, и имеет оно избирательный характер.</p>	<p><b>Положительная оценка:</b></p> <p>Положительная оценка объекта</p> <p>Положительное отношение к данному объекту</p> <p>Положительное побуждение в отношении объекта</p>

По мнению Б.Э. Риардон, воспитание толерантности происходит посредством овладения знаниями и навыками в процессе присвоения студентом

определенных ценностей:

1. Ценность человеческого достоинства (прав человека) через знание многообразия социальной, личностной и культурной идентичности, социальных проблем; при этом человек овладевает навыками жизни в условиях многообразия, навыками сотрудничества.

2. Ценность социальной справедливости (демократия) – через знание множественных форм демократических процессов и демократических правлений, при этом развиваются навыки проявления ответственности, критического мышления, разграничения поступающей информации, фактов и мнений, умение принимать самостоятельное решение.

3. Ценность общества ненасилия и сотрудничества (мир) – через знание альтернативных способов конструктивного решения конфликтов, разновидностей позитивного отношения к различным способам разрешения конфликтов; примирения, социального обновления, решения проблем и задач на основе сотрудничества [38].

Выявлением структуры и принципов педагогической деятельности, способствующей формированию толерантности, занималась О. О. Кащенко. Она определяет формирование толерантности как «педагогическую деятельность, направленную на осознание молодежью значимости толерантной модели поведения, межличностного общения и образа жизни в целом, переход таких инструментальных ценностей как терпимость, чуткость, ответственность, самоконтроль в разряд приоритетных» [17, с.15].

Исследуя межличностную толерантность студентов, как качество личности, выраженное в ценностном отношении к любой окружающей личности, в отношении к толерантности как ценности, можно связать процесс формирования данного качества с процессом развития личности. В этом вопросе мы опираемся на теории личности, предложенной советскими психологами А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном. Процесс развития личности они представляют как процесс иерархизации ценностей, отношений, мотивов и деятельностей. Данная иерархия образуется в результате усвоения

определенных ценностей, которые становятся мотивом. Мотивы могут не осознаваться подростком, но всегда выполняют функцию образования личностного смысла и эмоциональной регуляции поведения человека. Новая деятельность и отношения наполняют мотив новым содержанием, преобразуют его. Так выстраивается иерархия толерантных мотивов, деятельностей и отношений, которые формируют толерантность, как качество личности подростка. Деятельность подростка и толерантные отношения образуют его опыт, на основе которого происходит усвоение новых социокультурных ценностей, осознание личностного смысла в толерантном отношении, успешности толерантного поведения. Через опыт человек отбирает и выстраивает ценности в свою собственную ценностную систему [31].

Таким образом, мы пришли к выводу, что проблема формирования толерантности у студентов является одной из актуальнейших проблем в системе современного образования, так как на данном этапе развития у студентов происходит формирование более высокого уровня самопознания, понимания своих индивидуальных качеств, самооценки, способности к рефлексии. Толерантность студента способствует формированию реального представления о себе и окружающих. Также мы выяснили, что толерантное отношение – это система индивидуальных, избирательных, осознанных или неосознанных связей индивида с различными факторами объективной действительности, наполненных оценками этих факторов.

Процесс формирования межличностной толерантности у студентов должен осуществляться через развитие ее компонентов: эмоционально-эмпатийного, интеллектуально-ценностного, поведенческого (коммуникативного), посредством опыта. В результате этого многоуровневого процесса формируется толерантное сознание и личность. Анализ литературных источников позволил нам выделить уровни, компоненты и показатели сформированности толерантности у студентов (таблица 4):

**Компоненты, показатели, уровни сформированности межличностной  
толерантности у студентов**

<b>Уро вни</b>		<b>Индивидуально- психологический</b>	<b>Социальный</b>
<b>Высокий</b>	<b>Эмоционально- эмпатийный</b>	Понимание собственных эмоций и их саморегуляция Уравновешенность, эмоциональная устойчивость.	Понимание эмоций других субъектов и управление ими. Высокий уровень развития эмпатических способностей.
	<b>Интеллектуально- ценностный</b>	Субъект принимает себя таким, какой он есть, осознает свое место в мире и среди других людей. Высокая степень саморефлексии.	Осознанное ценностное отношение к другому. Ценностное отношение к другому человеку, уважение его личности.
	<b>Поведенческий (коммуникативны й)</b>	Нравственно-волевая готовность к осуществлению диалога с самим собой. Рефлексия готовность к толерантному отношению.	Нравственно-волевая готовность к осуществлению диалога с другими. Способность к сотрудничеству.
<b>Средний</b>	<b>Эмоционально- эмпатийный</b>	Низкий уровень развития эмпатических способностей. Эмоциональная нестабильность.	Средний уровень понимания эмоций других субъектов общения.
	<b>Интеллектуально- ценностный</b>	Субъект частично осознает свою личность, свое место среди окружающих, недостаточное знание своих особенностей и способностей.	Частичные знания о мире, о сути явлений, законов жизни людей. Ситуативные проявления ценностного отношения к окружающему миру.
	<b>Поведенческий (коммуникативны й)</b>	Неявно выраженная мотивационная направленность личности на взаимодействие с окружающим миром, слабо выраженные коммуникативные свойства личности.	Средняя (ситуационная) Способность к сотрудничеству, к толерантному высказыванию.
<b>Низкий</b>	<b>Эмоционально- эмпатийный</b>	Неразвитость эмпатических способностей.	Эмоциональная лабильность. Низкий самоконтроль.
	<b>Интеллектуально- ценностный</b>	Степень рефлексии низкая. Неуверенность в себе.	Частичное или полное отсутствие знаний о своей личности, окружающем мире, непонимание окружающих, законов жизни людей.
	<b>Поведенческий (коммуникативны й)</b>	Отсутствие мотивации к взаимодействию с окружающими. Отсутствие умений и навыков общения. Слабое проявление коммуникативных свойств.	Ситуативно-позитивное или негативное отношение к окружающим.

### **1.3. Анализ современных подходов направленных на профилактику интолерантности у современной студенческой молодежи (зарубежный и отечественный опыт)**

Проблемой профилактики интолерантности у современной молодежи занимались многие отечественные (С.К. Бондырева, Г.В. Солдатова, Б.Н. Алмазов и др.) и зарубежные исследователи. (Б.Э. Риердон, Д.А. Лейн и др.).

Профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью предупреждения отклонений в ее поведении [40].

На данный момент принято различать следующие виды профилактической деятельности:

1. Первичная профилактика: комплекс мер, направленных на предотвращение негативного воздействия биологических и социально-психологических факторов, влияющих на формирование отклоняющегося поведения. Данный вид профилактики (ее своевременность, полнота и постоянность) является важнейшим видом превентивных мероприятий в области предотвращения отклонений в поведении детей.

2. Вторичная профилактика: комплекс медицинских, социально-психологических, юридических и прочих мер, направленных на работу с несовершеннолетними, имеющими девиантное и асоциальное поведение. Основными задачами вторичной профилактики выступают недопущение совершения подростком более тяжкого проступка, правонарушения преступления; оказание своевременной социально-психологической поддержки ребенку, находящемуся в сложной жизненной ситуации.

3. Третичная профилактика: комплекс мер социально-психологического и юридического характера, имеющих целью предотвращение возобновления девиантного поведения человеком, его прекратившим (например, возобновление употребления наркотиков наркозависимым, прошедшим курс реабилитации и находящимся в состоянии устойчивой ремиссии, и др.) [40].

Ключевым подходом в отечественной практике является социально-профилактический подход. В первую очередь данный подход предполагает использование различных социальных учреждений с целью усиления профилактики интолерантного поведения. Огромная роль здесь отводится процессу информирования населения о последствиях отклоняющихся форм поведения в организациях (общеобразовательных школах, колледжах, училищах и других учебных заведениях) [21].

Выделяют следующие формы социально-педагогической профилактики:

1. Организация социальной среды на основе представления о ее детерминирующем влиянии на формирование девиаций. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Такое воздействие может быть направлено на общество в целом, например через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа или конкретная личность.

2. Информирование, включающее попытки воздействия на когнитивные процессы личности для повышения ее способности к принятию конструктивных решений. В подобных целях чаще всего используются статистические данные, например о пагубном влиянии наркотиков на здоровье и личность и т.п., при этом перечисляются негативные последствия употребления наркотиков или описываются драматические судьбы девиантов, их личностная деградация. Само по себе информирование не снижает уровень девиаций.

3. Активное обучение социально-важным навыкам. Эта форма преимущественно реализуется через групповые тренинги: тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию; тренинг асертивности, который основан на представлении о том, что девиантное поведение непосредственно связано с эмоциональными нарушениями; тренинг формирования жизненных навыков.

4. Организация деятельности, альтернативной девиантному поведению.

Эта форма работы связана с представлениями о замещающем эффекте девиантного поведения.

5. Организация здорового образа жизни на основе представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Умение человека достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным.

6. Активизация личностных ресурсов. Занятия подростком спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия – все это мобилизует личностные ресурсы, которые, в свою очередь, обеспечивают активность личности, ее устойчивость к негативному воздействию.

7. Минимизация негативных последствий девиантного поведения, особенно в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения [40].

Для оценки профилактических мероприятий могут проводиться выборочные конкретно-социологические исследования.

Таким образом, можно говорить о том, что система профилактики носит всеохватывающий и комплексный характер и при проведении различных профилактических программ, необходим правильный подбор методов и способов воздействия.

В работах следующих авторов (В. Т. Кабуш, Е. Ю. Клепцова, Г. К. Селевко и др.) методы воспитания рассматриваются как совокупность организации воспитательного процесса и как отрасль педагогического знания, в которой изучаются и создаются способы целесообразной организации процесса воспитания.

Подробный анализ современных отечественных и зарубежных исследований (С. К. Бондырева, Г. В. Солдатова, Д. Олвеус, Д.А. Риердон, Д.А. Лейн, Ю.В. Василькова и др.) по проблеме профилактики нетерпимости в молодежной среде, позволил нам рассмотреть основные методы, используемые в профилактической работе (таблица 5):

### Методы профилактики интолерантности в молодежной среде

<b>Методы формирования личности</b>
<p>1. Рассказ - это изложение конкретных фактов и событий, которые содержат нравственное содержание. Рассказ служит источником знаний, наполняет нравственный опыт личности, опытом других людей.</p> <p>2. Разъяснение — разъяснение общественного смысла моральных понятий.</p> <p>3. Беседа — метод систематического и последовательного обсуждения знаний, предполагающий участие обеих сторон (психолога и ученика). Углубление, упрочнение нравственных взглядов и убеждений.</p> <p>4. Дискуссия — метод формирования сознания личности. В процессе дискуссии происходит развитие критического мышления, активизация процесса принятия материала и более глубокое его понимание.</p> <p>5. Диспуты — живые, горячие споры на различные темы, волнующие подростков. Убеждения вырабатываются при столкновении и сопоставлении различных точек зрения.</p> <p>6. Пример - его воздействие основывается на известной закономерности: явления, воспринимаемые зрением, быстро и без труда запечатлеваются в сознании.</p>
<b>Методы организации деятельности</b>
<p>1. Упражнения — создание условий, в которых учащийся должен будет поступать с нормами и правилами поведения.</p> <p>2. Игры - воспитание коллективных начал, физических и нравственных качеств учащихся. Учит подростков анализировать и оценивать сложные проблемы человеческих взаимоотношений.</p> <p>3. Требование - это метод, с помощью которого нормы поведения, выражаясь в личных отношениях, вызывают, стимулируют или тормозят определенную деятельность воспитанника и проявление у него определённых качеств.</p> <p>4. Приучение — это интенсивно выполняемое упражнение. Его применяют тогда, когда необходимо быстро и на высоком уровне сформировать требуемое качество.</p>
<b>Методы стимулирования</b>
<p>1. Поощрение — положительная оценка действий учеников. Оно закрепляет положительные навыки и привычки. Действие поощрения основано на возбуждении положительных эмоций.</p>

Далее мы рассмотрим несколько программ, направленных на профилактику агрессивности, жестокости, экстремизма, нетерпимого поведения в молодежной среде.

**Программы профилактики буллинга.** В зарубежной практике в последнее время одной из актуальных проблем в современной молодежной среде становится проблема агрессивного поведения, насилия, травли — «буллинг». Несмотря на то, что исследования по данной проблеме в основном затрагивают детей обучающихся в школах, мы считаем целесообразным рассмотреть данную тему в рамках нашего исследования. Буллинг — (от английского *bullying*, *bully* — хулиган, задира) — это запугивание, психологический или физиологический террор, направленный на подчинение

себе другого человека или вызывание у него чувство страха [24].

Чаще всего жертвами насилия, запугивания, становятся дети, имеющие: (физические недостатки; особенности поведения; особенности внешности; плохие социальные навыки; дети, испытывающие страх перед школой; отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети); болезни; низкий интеллект и трудности в обучении) [25].

Исследования данной проблемы и разработки первых программ по профилактике агрессивности и травли в школьной среде, берут свое начало в США. Основными методами предупреждения возникновения «буллинга» используемых и по сей день в практике многочисленных американских школ являются: мозговой штурм, общеклассная дискуссия, работа в малых группах, анализ примеров жестокости. Реализуется данная деятельность психологами или социальными педагогами школы в процессе тренинговой работы или частных случаях, т.е. проведение одного занятия (например, если существует риск возникновения проблем нетерпимых взаимоотношений в классе).

В нашей стране наиболее изученной и практически обоснованной является проблема **профилактики экстремизма и ксенофобии**.

Экстремизм – приверженность к крайним взглядам и, в особенности, мерам (провокация беспорядков, террористические акции и т.д.) [19].

Ксенофобия – 1) навязчивый страх перед незнакомыми лицами. 2) Нетерпимость, неприятие, ненависть к кому-либо или чему-либо чужому, чужеродному [19].

Причины возникновения экстремистских проявлений и ксенофобии среди молодежи:

1. Обострение социальной напряженности в молодежной среде (комплекс социальных проблем, включающих в себя проблемы уровня и качества образования, социальное неравенство и т.д.).

2. Криминализация ряда сфер общественной жизни (в подростковой среде это выражается в широком вовлечении молодых людей в криминальные сферы бизнеса и т.п.).

3. Изменение ценностных ориентаций (значительную опасность представляют зарубежные и религиозные организации и секты, насаждающие религиозный фанатизм и экстремизм, отрицание норм и конституционных обязанностей).

4. Рост национализма и сепаратизма (активная деятельность молодежных националистических группировок и движений, которые используются отдельными общественно-политическими силами для реализации своих целей).

5. Использование в деструктивных целях психологического фактора (агрессия, жестокость и т.п.).

6. Использование сети Интернет в противоправных целях [44].

Задачи профилактики экстремизма:

1. Создать условия для снижения жестокости, агрессии, напряженности, экстремистской активности в среде молодежи.

2. Создать условия для воспитания успешной, толерантной, патриотичной, социально - ответственной личности.

3. Создать условия для повышения жизненных шансов подростков и молодежи, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

4. Развить позитивные молодежные неформальные объединения, субкультуры, общественные объединения, группы [44].

Основными целями данных программ, реализуемых как на школьной аудитории, так и студенческой молодежи, являются:

#### **Цели программы:**

1. Предупреждение экстремистских проявлений среди молодежи и укрепление межнационального согласия.

2. Формирование у молодежи позитивных ценностей и установок на уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур народов, их традиций и этнических ценностей посредством воспитания культуры толерантности и межнационального согласия.

3. Формирование у детей навыков цивилизованного общения.

4. Обеспечение необходимости адаптации и социализации детей из семей мигрантов, включенных в систему образования.

5. Профилактика участия молодежи в организациях, неформальных движениях, осуществляющих негативную общественную деятельность.

**Содержание программы:** воспитательная работа по формированию толерантности, культуры мира и межнационального согласия в молодежной среде.

Основные направления работы: военно-патриотическое: повышение эффективности системы патриотического воспитания в молодежной среде, формирование культуры поведения, уважительного отношения к истории своей Родины, оказание посильной помощи ветеранам. Мероприятия: открытые уроки, классные часы, концерты на военную и патриотическую тему.

Художественно-эстетическое: формирование толерантности, культуры мира, формирование позитивных ценностей и установок на уважение, принятие и понимание богатого многообразия культур народов, их традиций и этнических ценностей. Мероприятия: классные часы, фестивали, открытые уроки, направленные на раскрытие темы толерантности.

Спортивно-оздоровительное: увеличение охвата детей спортивно-оздоровительной культуры. Мероприятия: проведение соревнований.

Интеллектуальное: повышение интеллектуального уровня развития и привитие новых знаний в области культуры мира. Мероприятия: тематические викторины, анкетирование, познавательные лекции.

Основное влияние на современную молодежь должна оказывать работа психологических служб по формированию толерантности в молодежной среде.

Методы и мероприятия, проводимые психологами: беседы, лекции, семинары, круглый стол, направленные формирование толерантного климата в студенческой среде. Консультативная работа с родителями, учащимися и педагогическим коллективом. Психодиагностика.

Также огромное влияние на развитие практики направленной на формирование толерантности и профилактику нетерпимости оказали

британские педагоги и психологи, занимающиеся данной проблемой. Наиболее актуальной является программа, разработанная Джули Кейси, занимающаяся снижением уровня агрессии и насилия в среде современной молодежи (SEBS – социальные, эмоциональные и поведенческие навыки).

Данная программа направлена на снижение агрессии и числа актов насилия со стороны подростков и студенческой молодежи.

Направления данной программы: развитие самосознания, сопереживания, умения управлять собственными чувствами, мотивация, развитие социальных навыков (навыков общения и т.п.). Основные методы работы: ролевые игры, арттерапия, дискуссии, работа в малых группах и т.д. (таблица 6).

Таблица 6

**Навыки, используемые при урегулировании конфликтов:  
модель ДфЕС - Департамента по образованию и навыкам  
Англии (DfES: Department for Education and Skills)**

<b>Область</b>	<b>Знания, навыки, необходимые для эффективного урегулирования конфликтов</b>
Самоосознание	Выявление и определение чувств. Признание и взятие на себя ответственности, в случае необходимости (умение контролировать себя).
Сопереживание	Признание и определение тех чувств, которые могут испытывать другие стороны. Способность понять, почему другой человек действовал именно так.
Умение управлять своими чувствами	Умение успокоиться, когда испытываешь гнев.
Мотивация	Желание урегулировать конфликт (не стараться оправдать себя и обвинить в том, что произошло, другого человека и т.д.). Определение того, «что бы вы хотели, чтобы произошло» (разработка целей). Разработка плана для достижения этих целей с другим человеком.
Социальные навыки	Умение хорошо слушать. В случае необходимости, умение постоять за себя. Умение извиниться и принять извинения.

Таким образом, в данной главе мы рассмотрели основные методы и способы профилактической работы, которые активно используются, как в зарубежной, так и в отечественной образовательной практике. Мы пришли к выводу, что профилактика – это комплекс мер социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность с целью

предупреждения отклонений в ее поведении. Основные методы профилактической работы можно разделить на: методы формирования личности (рассказ, разъяснение, беседа, дискуссия, диспут, пример). Методы организации деятельности (упражнение, игры, требование, приучение). Методы стимулирования (поощрение, наказание).

Также мы пришли к выводу, что в отечественной практике профилактическая работа в образовательных учреждениях, как правило, осуществляется в следующих направлениях:

Во-первых, воспитательная работа, которая включает в себя: военно-патриотическое, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, интеллектуальное развитие личности. Во-вторых, активно осуществляется работа психологических и социальных служб: беседы, лекции, круглый стол, направленные формирование толерантного климата в молодежной среде. Консультативная работа с родителями, учащимися и педагогическим коллективом. Психодиагностика.

В зарубежной практике профилактическая работа ведется в следующих направлениях: развитие самосознания (способности к самоанализу и навыкам ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе); сопереживания (развитие навыков эмпатии); умение управлять собственными чувствами (снижение напряжения и чувства тревоги); мотивация; социальные навыки (развитие социальной интуиции, работа с конструктивными способами выхода из конфликтных ситуаций).

#### **1.4. Модель профилактики интолерантности у студентов высших учебных заведений**

На основе теоретико-методологического анализа сущностей и особенностей «толерантности/интолерантности», а также анализа основных подходов и направлений работы по профилактике интолерантности в студенческой среде, с учетом специфики выбранной нами для изучения возрастной категории мы приступили к разработке комплексной модели профилактики интолерантности у студентов вузов.

Модель – это система, исследование которой служит средством для получения информации о другой системе, представление некоторого реального процесса или концепции. Сама по себе модель представляет собой абстрактное представление реальности, предназначенная для представления определенных аспектов реальности и позволяющая получить ответы на исследуемые проблемы [33].

За основу нашей модели мы взяли идею о том, что отношение (толерантное/интолерантное) индивида к субъекту межличностного взаимодействия, напрямую зависит от развитости у него таких индивидуально-психологических качеств, как: самооценка, способность к рефлексии, удовлетворенность жизнью, конфликтоустойчивость, эмпатия, коммуникативная толерантность. Именно адекватно (высокий или средний) уровень сформированности данных качеств, будет способствовать адекватному восприятию личностью социальных явлений, и проявляться в виде толерантного (терпимого) отношения к окружающим.

Также мы определили следующие компоненты толерантности: эмоционально-эмпатийный, акцентирует свое внимание на понимание личности в первую очередь своих собственных эмоций и способности к саморегуляции организма в стрессовых (критических) ситуациях, и который на социальном уровне проявляется в понимании и управлении эмоциями и переживаниями других людей. Также характерным для данного компонента является в целом уравновешенность и эмоциональная устойчивость индивида и развитость эмпатических способностей. При недостаточной сформированности показателей данного компонента у личности могут развиваться признаки невротических расстройств, такие как тревожность, что впоследствии приведет к эмоциональной лабильности и потере самоконтроля, что в свою очередь провоцирует интолерантные установки в общении. Интеллектуально-ценностный компонент толерантности, свидетельствует о степени сформированности ценностного отношения к своей личности и осознанном ценностном отношении к другим людям. Субъект в данном случае принимает

себя таким, какой он есть, осознает свое место в мире и среди других людей. Также здесь не малозначимым является уровень развитости способности к саморефлексии. Низкий уровень развитости характеристик данного компонента может привести к развитию неуверенности в себе, отсутствию мотивационной направленности личности на взаимодействие с окружающим миром, слабо выраженные коммуникативные свойства личности. На поведенческом (коммуникативном) компоненте толерантности, проявляются такие индивидуально-психологические качества, как нравственно-волевая готовность к осуществлению диалога с самим собой и другими субъектами общения. Рефлексия – готовность к толерантному отношению и способность к сотрудничеству. О недостаточной выраженности данного компонента будет свидетельствовать ситуативно-позитивное или негативное отношение к окружающим.

Для оценки сформированности у студентов степени и уровня сформированности индивидуально-психологических качеств толерантности нам необходимо сформировать диагностический инструментарий, который будет состоять из комплекса психодиагностических методик, которые в совокупности будут свидетельствовать о степени склонности студентов к толерантным или интолерантным особенностям поведения. За основу диагностической модели нами были взяты следующие методики: Методика «экспресс изучения самооценки»; Методика «диагностика эмпатических способностей (В.В. Бойко)»; Методика «Индекс жизненной удовлетворенности»; Методика диагностики определения рефлексии (В.В. Пономарева); Методика определения уровня конфликтоустойчивости; Методика диагностики коммуникативной толерантности (автор В.В. Бойко).

Основная форма нашей программы – активное обучение социально-важным навыкам, а именно – тренинг формирования жизненных навыков. При изучении методов профилактической работы, направленной на предупреждение появления интолерантных установок у студенческой аудитории мы остановились на следующих формах и методах работы: Профилактические

лекции, направленные на мотивацию аудитории к групповой работе, через первичное предоставление информационного материала профилактической работы. Беседы, как метод систематического и последовательного обсуждения знаний, предполагающий участие обеих сторон (психолога и студента). Углубление, упрочнение нравственных взглядов и убеждений. Упражнения, которые способствуют созданию условий, в которых учащийся должен будет поступать с нормами и правилами поведения. Групповая рефлексия реализуемая, как способ осознания аудиторией результатов, как индивидуальной работы, так и групповой. Изо-терапия, как элемент терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние студентов. Ауторелаксация, направленная на восстановление человеческого организма (снятие стрессового состояния). Дискуссия, как метод формирования сознания личности, в процессе которого происходит развитие критического мышления, активизация процесса принятия материала и более глубокое его понимание. Ролевая игра – метод работы с группой, при котором участникам дается описание какой-либо ситуации и действующих в ней лиц, объясняются правила игры. Данный вид работы также способствует обучению способности анализировать и оценивать сложные проблемы человеческих взаимоотношений.

Таким образом, на основе исследования проблемы профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде в современной науке, мы разработали модель психолого-педагогической профилактической работы психолога со студенческой аудиторией (рис 1.)



## **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

Понятие «толерантность» – это сложный, многоаспектный и неоднородный феномен. В своей работе мы определяем «толерантность», как нравственный принцип профессионального общения, предполагающий понимание и уважение другого человека, осознанное стремление к рефлексивному диалогу на основе эмоционально-эмпатийной близости и ценностного отношения к нему при сохранении своей самоидентичности.

Наряду с понятием «толерантность» используют противоположное по содержанию понятие «интолерантность». В современном толковом словаре «интолерантность» понимается как: не склонность к компромиссу; нетерпимость, агрессивность, деструктивность.

В отечественной практике профилактическая работа осуществляется через воспитательную работу, которая включает в себя: военно-патриотическое, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, интеллектуальное развитие личности. И через работу психологических служб. Основные методы профилактической работы: беседы, лекции, круглый стол, направленные формирование толерантного климата в образовательной среде, консультативная работа с родителями, студентами и педагогическим коллективом, психодиагностика.

В зарубежной практике профилактическая работа направлена на формирование и развитие: самоосознания, сопереживания, управления собственными чувствами, мотивация, социальные навыки (навыки общения и т.п.). Методы работы: ролевые игры, арттерапия, дискуссии, работа в малых группах, мозговой штурм, анализ примеров.

В своей работе, мы рассматриваем толерантность как сугубо личностное качество (психологическое) присущее человеку, а сформированность или недостаточная развитость внутриличностного качества будет значительно оказывать влияние на взаимодействие индивида в обществе (проявление нетерпимости по отношению к окружающим, интолерантное отношение). Также мы считаем, что процесс профилактики интолерантности у студентов

должен осуществляться через развитие ее компонентов: эмоционально-эмпатийного, интеллектуально-ценностного, поведенческого (коммуникативного), посредством опыта.

Основой нашей модели является идея о том, что отношение (толерантное/интолерантное) индивида к субъекту межличностного взаимодействия, напрямую зависит от развитости у него таких индивидуально-психологических качеств, как: самооценка, способность к рефлексии, удовлетворенность жизнью, конфликтоустойчивость, эмпатия, коммуникативная толерантность. Именно адекватно (высокий или средний) уровень сформированности данных качеств, будет способствовать адекватному восприятию личностью социальных явлений, и проявляться в виде толерантного (терпимого) отношения к окружающим.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТОЛЕРАНТНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ СТУДЕНТОВ**

### **2.1. Диагностическая модель сформированности толерантности у студенческой молодежи**

Инструментальным оснащением нашего исследования является сформированная и обоснованная в ходе теоретического исследования диагностическая модель сформированности толерантности у студентов. Основу данной модели составили индивидуально-психологические составляющие толерантности, которые в совокупности являются отличительными признаками толерантного человека и проявляются в профессиональной деятельности человека через его толерантное поведение. Методики, включенные нами в диагностическую модель для выявления сформированности толерантности в межличностном взаимодействии студентов вузов:

#### **1. Методика «экспресс диагностика уровня самооценки личности»**

Данная методика применяется в основном для быстрой оценки испытуемым своих возможностей (самооценки). Самооценка в психологии это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека. Данная методика позволяет выявить нам уровни самооценки: высокий уровень (человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях). Средний уровень (человек лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей). Низкий уровень (человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес и старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других) [39].

#### **2. Методика В. В. Бойко «Диагностика уровня эмпатии»**

В структуре эмпатии В. В. Бойко выделяет несколько каналов. Рациональный канал эмпатии. Характеризует направленность внимания,

восприятия и мышления субъекта, выражающего эмпатию, на существо иного человека – на его состояние, проблемы, поведение. Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность субъекта эмпатии эмоционально резонировать с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Интуитивный канал эмпатии. Способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Идентификация – еще одно неременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, умение поставить себя на место партнера [39].

### 3. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности»

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Neugarten A.O.), разработанный группой американских ученых, занимающихся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, был впервые опубликован в 1961 году и вскоре получил широкое распространение. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной в 1993 году. Данный опросник, диагностирующий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности [39].

### 3. Методика диагностики рефлексивности (опросник Карпова А.В., тест на рефлексию)

Данная методика предназначена для определения уровня развития рефлексии у личности. Рефлексивность - это способность человека выходить за пределы собственного «Я», осмысливать, изучать, анализировать что-либо с помощью сравнения образа своего «Я» с какими-либо событиями, личностями. Методика базируется на теоретическом материале, который

конкретизирует общую трактовку рефлексивности, а также ряд иных существенных особенностей данного свойства [39].

#### 4. Методика определения уровня конфликтоустойчивости

Данная методика позволяет выявить основные стратегии поведения в потенциальной зоне конфликта – межличностных спорах и косвенно определить уровень конфликтоустойчивости личности [39].

#### 5. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)

Методика диагностики общей коммуникативной толерантности, предложенная В.В.Бойко, позволяет диагностировать толерантные и интолерантные установки личности, проявляющиеся в процессе общения. Согласно автору методики, коммуникативная толерантность, или толерантность в общении, подразделяется на ситуативную, типологическую, профессиональную и общую толерантность. Уровень ситуативной толерантности определяется отношением человека к конкретному партнеру по общению (супругу, коллеге, случайному знакомому). Типологической – отношением к собирательному типу или группе людей (представителям какой-либо национальности, профессии, социального слоя). Профессиональная коммуникативная толерантность проявляется в рабочей обстановке, во взаимодействии с теми людьми, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности (клиентами, пациентами). Общая коммуникативная толерантность обусловлена жизненным опытом, свойствами характера, нравственными принципами и в значительной мере предопределяет другие формы коммуникативной толерантности [39].

Таким образом, в своей работе для определения общей сформированности толерантных установок у студенческой молодежи мы в первую очередь поставили акцент на изучении отдельных индивидуально-психических качеств личности (самооценка, конфликтоустойчивость, коммуникативная толерантность, эмпатия, конфликтоустойчивость и рефлексия), так как считаем, что от степени сформированности данных качеств

зависит готовность человека к толерантному межличностному взаимодействию. Инструкция и бланки к диагностическим методикам представлены (приложение 2).

## **2.2. Анализ сформированности толерантности в студенческой среде на базе ТюмГУ Института психологии и педагогики**

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Тюменском государственном университете» в период сентябрь 2014 – июнь 2016 гг. В исследовании принимали участие студенты II – IV курсов, обучающихся в институте психологии и педагогики. Всего в (констатирующем) исследовании приняло участие 114 студентов. В формирующем эксперименте приняло участие 42 студента (21 – контрольная и 21 – экспериментальная группа).

### **Этапы эмпирического исследования:**

I. Констатирующее исследование (проведение первичного диагностического обследования):

1. Определение обобщенной характеристики семантики понятия «толерантность» в представлении студентов.

2. Выявление уровня сформированности толерантности у студентов с помощью батареи тестов, направленных на выявления:

- уровня развитости эмпатических способностей.
- Сформированности самооценки.
- Степени удовлетворенности жизнью.
- Уровня развитости рефлексии.
- Конфликтоустойчивости.
- Степени сформированности коммуникативной толерантности.

II. Формирующий эксперимент (разработка и реализация программы профилактики интолерантности).

1. Разработка адаптированной для студентов программы профилактики интолерантных проявлений во взаимодействии студентов высших учебных

заведений.

2. Апробация программы профилактики интолерантных проявлений в межличностном взаимодействии студентов (проведение формирующего эксперимента):

1. Подбор студентов в экспериментальную группу на основе полученных результатов диагностического обследования.

2. Информирование педагогов и администрации образовательного учреждения о плане проведения профилактического мероприятия.

4. Проведение профилактических занятий с экспериментальной группой, согласно разработанной программе.

5. Контроль динамики хода профилактической работы, предоставление научному руководителю «обратной связи» о ходе апробации программы.

6. Внесение необходимых корректив в программу.

III. Контрольное обследование:

1. Повторное диагностическое обследование с целью определения, удалось ли повысить уровень межличностной толерантности у студентов.

2. Разработка, в случае необходимости, программы индивидуального курирования отдельного случая. Написание рекомендаций и результатов исследования.

**Анализ сформированности толерантности в студенческой среде на базе ТюмГУ «Института психологии и педагогики»**

В процессе нашего исследования мы выявили обобщенную характеристику семантики понятия «толерантность» в представлении студентов института психологии и педагогики. Данная работа была проведена в рамках «Международного дня толерантности», который проходил в рамках института. Студентам было предложено написать на стенде, как они представляют, что же такое «толерантность» и какие формы проявления нетерпимости они замечали в нашем институте в студенческой среде. В данной работе нами представлены наиболее распространенные ответы студентов (таблица 7):

**Понятие «толерантность» в представлении студентов «Института психологии и педагогики»**

1. Терпимость к недостаткам других людей
2. Любовь к ближнему.
4. Право на свободу мыслей
5. Свобода самовыражения
6. Уважение к своей личности и к личности другого человека
7. Гармония

Как видно из таблицы, студенты ассоциируют толерантность с такими характеристиками (качествами) как «терпимость к недостаткам других людей», «любовь к ближним», «право на свободу мыслей», «свобода самовыражения», «уважение к своей личности и личности другого человека», «гармония».

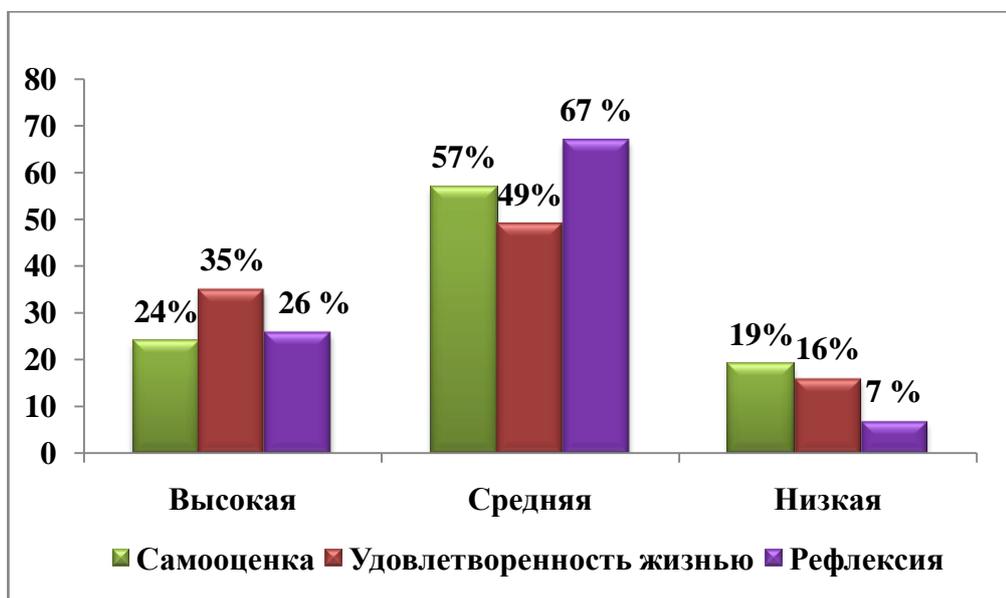
Далее нами были выявлены основные формы проявления нетерпимости в вузе. В ходе беседы со студентами мы обнаружили, что основными формами проявления интолерантности среди опрошенных студентов являются:

1. Оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения.
2. Игнорирование (отказ в беседе, в признании).
3. Преследования, запугивания, угрозы.
4. Осквернение религиозных или культурных символов.

Далее наша исследовательская работа была направлена на выявление уровня сформированности толерантности у студентов с помощью батареи тестов, направленных на выявления таких психических качеств, как: эмпатия, самооценка, степень удовлетворенности жизнью, рефлексия, конфликтоустойчивость и коммуникативная толерантность.

Для выявления сформированности эмпатии, способности к рефлексии и степени удовлетворенности жизнью мы использовали методики «экспресс диагностики уровня самооценки личности», «диагностики рефлексивности А.В.

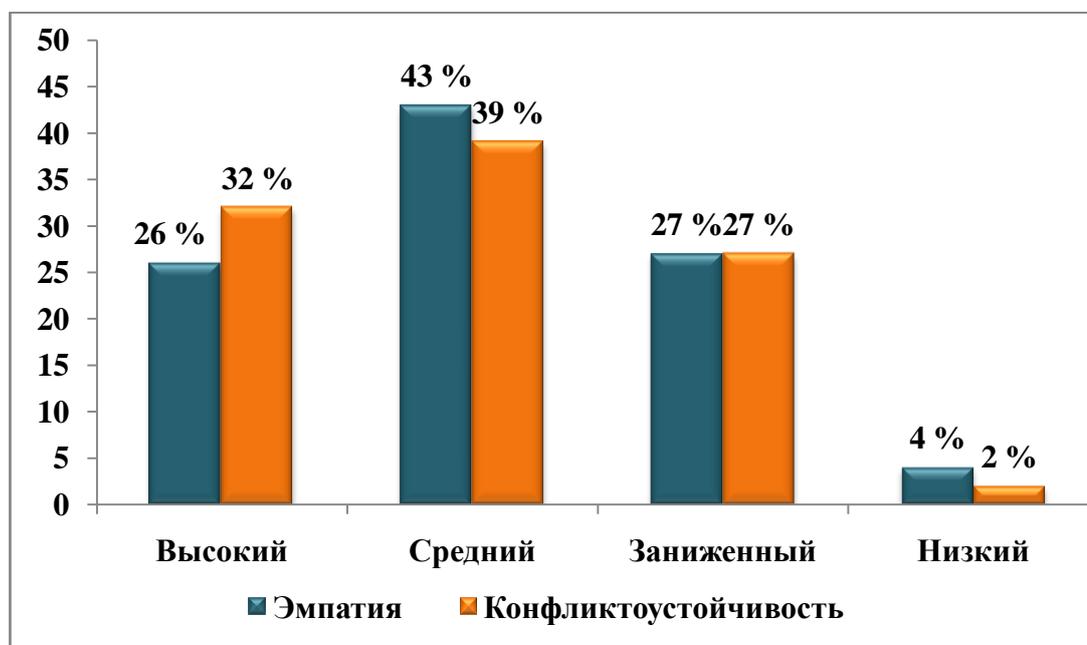
Карпов» и «индекс жизненной удовлетворенности». В итоге мы определили, что 26 % наших студентов имеют высокий уровень рефлексивности, 49 % - средний и 7 % - низкий (рис. 2.).



**Рис. 2. Уровень самооценки, рефлексии и уровень удовлетворенности жизнью студентов института психологии и педагогики с использованием опросника «Экспресс диагностики уровня самооценки личности», «Диагностики рефлексивности (А.В. Карпов)» и «Индекс жизненной удовлетворенности» (в % к числу опрошенных), n=114 человек.**

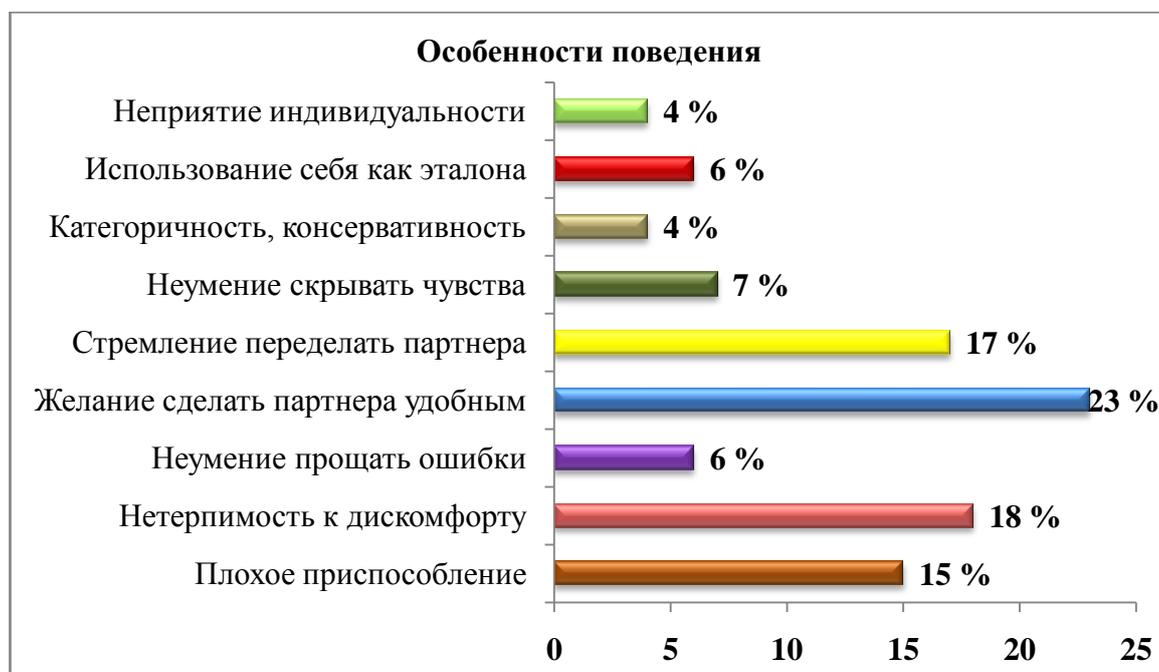
В результате проведенного обследования мы выяснили, что 24 % студентов имеют высокий уровень самооценки, 57 % – средний уровень и 19 % – низкий уровень. Также 35 % учащихся студентов имеют максимальный индекс жизненной удовлетворенности, 49 % – составила средняя удовлетворенность и 16 % – низкая степень удовлетворенности. Таким образом, у студентов «Института психологии и педагогики» доминирующим результатом по обеим методикам является средний уровень самооценки и средний уровень удовлетворенности жизнью. В целом результаты по обеим методикам имеют незначительное расхождение, что может говорить нам о том, что самооценка индивида напрямую зависит от степени его удовлетворенности жизненной ситуации, в которой он находится и наоборот.

Также мы определили, уровень развитости эмпатических способностей студентов с помощью методики «Диагностика уровня эмпатии В. В. Бойко». Мы выяснили, что у 26 % опрошенных преобладает высокий уровень эмпатических способностей, у 43 % –средний, 27 % занижена способность к эмпатии и у 4% студентов наблюдается низкий уровень эмпатии. Степень конфликтоустойчивости субъектов нашего исследования мы определяли с помощью «методики определения конфликтоустойчивости», и в результате выявили, что у 32 % прошедших тестирования наблюдается высокий уровень конфликтоустойчивости, 39 % - средний, 27 % - заниженный уровень, что свидетельствует о выраженной конфликтности студентов и 2 % - низкий уровень, который свойственен конфликтным людям (рис.3.).



**Рис. 3. Уровень эмпатии и уровень конфликтоустойчивости студентов института психологии и педагогики с использованием методики «Диагностика уровня эмпатии (В. В. Бойко)» и «Методика определения конфликтоустойчивости» (в % к числу опрошенных), n=114 человек.**

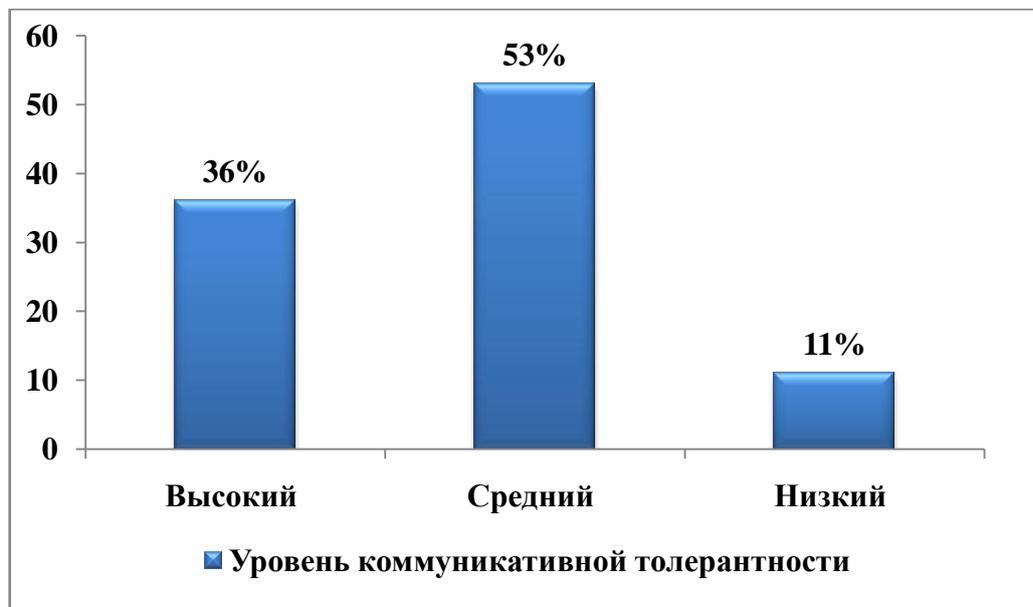
Далее мы определили основные доминирующие тенденции (особенности поведения) студентов нашего университета в процессе межличностного (коммуникативного) общения (рис 4.).



**Рис. 4. Доминирующие особенности поведения студентов института психологии и педагогики в межличностном общении с использованием методики «Диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)» (в % к числу опрошенных), n=114 человек.**

С помощью данной методики мы выявили, что у студентов доминирует тенденция, направленная на желание сделать партнера удобным (23%), далее нетерпимость к дискомфорту (18%), стремление сделать переделать партнера (17%), плохая приспособляемость характерна для (15%) учащихся. Неумение скрывать свои чувства (7%), использование себя как эталона и неумение прощать ошибки (6%). Неприятие индивидуальности и категоричность составили (4%) опрошенных студентов.

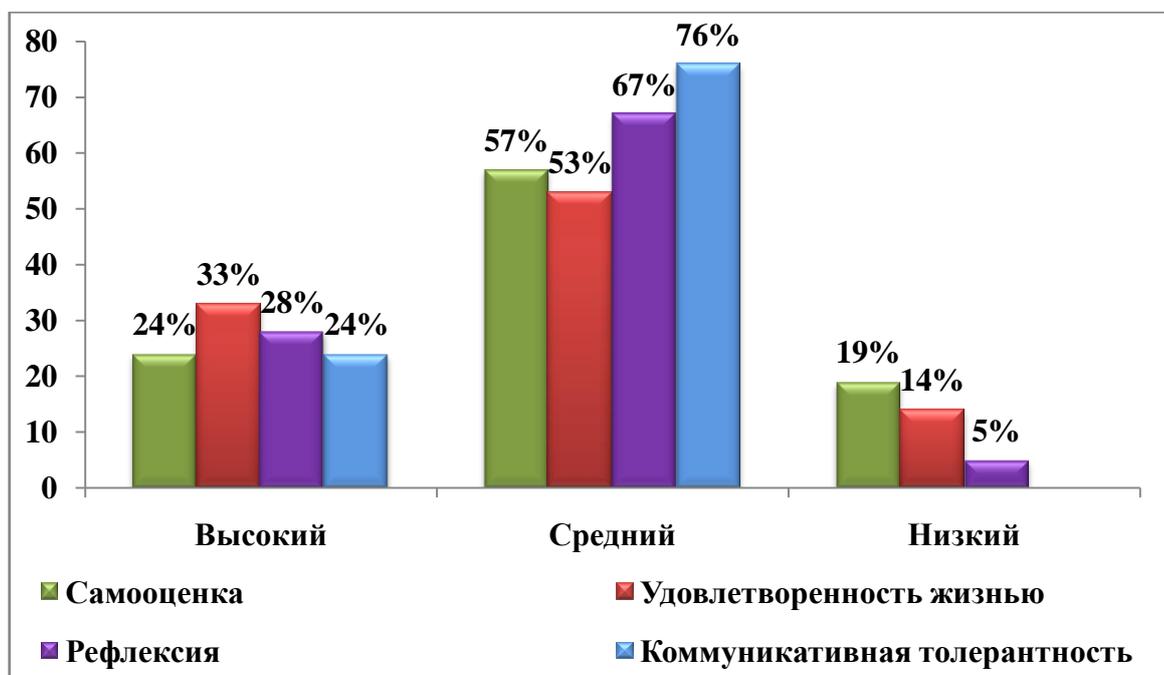
Также с помощью данной методики мы выявили общий процент студентов, у которых наиболее выражен высокий уровень коммуникативной толерантности (36%), средний уровень (53%) и низкий (11%) (рис 5.).



**Рис. 5. Уровень коммуникативной толерантности студентов института психологии и педагогики с использованием методики «Диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)» (в % к числу опрошенных), n=114 человек.**

**Характеристика выборки испытуемых (экспериментальная и контрольная группы):**

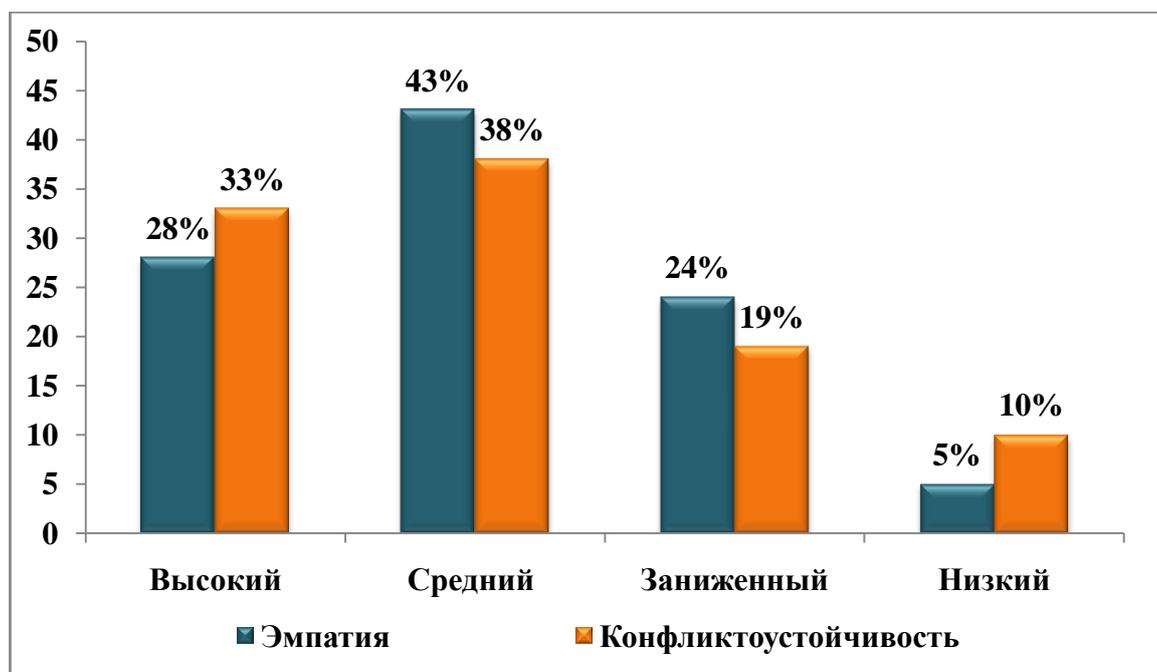
В экспериментальную группу входили студенты одной группы. Количество человек в группе 21. По результатам диагностического обследования, у данной группы доминирует средний уровень сформированности самооценки – 57%, высокий уровень составил 24% и низкий – 19%. Высоким уровнем рефлексии обладают 33% опрошенных студентов. Средний уровень составил – 63% и низкий – 14%. Доминирует также и средний уровень удовлетворенности жизнью 67%. Высокий уровень составил – 28%. Низкий уровень удовлетворенности студентами жизнью составил – 5%. По результатам методики «Диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)», высокий уровень коммуникативной толерантности – 24%. Доминирует средний уровень развитости коммуникативной толерантности – 76% (рис.6.).



**Рис. 6. Уровень самооценки, рефлексии, удовлетворенности жизнью и коммуникативной толерантности студентов с использованием опросника «Экспресс диагностики уровня самооценки личности», «Диагностики рефлексивности (А.В. Карпов)», «Индекс жизненной удовлетворенности» и методики «Диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)» (в % к числу опрошенных), n=21 человек.**

По результатам методик, направленных на выявление уровня эмпатии и конфликтоустойчивости, у студентов экспериментальной группы преобладает средний уровень способности к эмпатии – 43%. Высокий уровень составил – 28%. Заниженный уровень эмпатии составил – 24%. Низкий – 5%. Средний уровень конфликтоустойчивости составил – 38%. Высокий уровень – 33%. Заниженный – 19% и низкий – 10% (рис 7.).

Итак, мы выявили, что по результатам всех методик у студентов экспериментальной группы преобладает средний уровень сформированности тех или иных индивидуально-психологических качеств личности включенных нами в структуру толерантности. Низкий уровень наоборот практически отсутствует, что говорит о том, что в целом у студентов данной группы достаточно хорошо поставлены качества присущие толерантной личности.



**Рис. 7. Уровень эмпатии и уровень конфликтоустойчивости студентов с использованием методики «Диагностика уровня эмпатии (В. В. Бойко)» и «Методика определения конфликтоустойчивости» (в % к числу опрошенных), n=21 человек.**

Обобщенные результаты проведенного диагностического обследования, направленного на выявление сформированности толерантности у студентов экспериментальной группы, в количестве 21 опрошенных представлены (таблица 8):

Таблица 8

**Обобщенные результаты проведенного диагностического обследования, направленного на выявление сформированности толерантности в экспериментальной группе студентов (в % к числу опрошенных), n=21 человек.**

	Высокий уровень		Средний уровень		Заниженный уровень		Низкий уровень	
	%	n	%	n	%	n	%	n
Самооценка	24%	5	57%	12	19%	4	-	-
Эмпатия	28%	6	43%	9	24%	5	5%	1
Удовлетворенность жизнью	33%	7	53%	11	14%	3	-	-
Рефлексия	28%	6	67%	14	5%	1	-	-
Конфликтоустойчивость	33%	7	38%	8	19%	4	10%	2
Коммуникативная толерантность	24%	5	76%	16	0	0	-	-

Обобщенные результаты проведенного первичного диагностического обследования, направленного на выявление сформированности толерантности у студентов контрольной группы, в количестве 21 опрошенных представлены (таблица 9):

Таблица 9

**Обобщенные результаты проведенного диагностического обследования, направленного на выявление сформированности толерантности в контрольной группе студентов (в % к числу опрошенных), n=21 человек.**

	Высокий уровень		Средний уровень		Заниженный уровень		Низкий уровень	
	%	n	%	n	%	n	%	n
<b>Самооценка</b>	19%	4	62%	13	19%	4	-	-
<b>Эмпатия</b>	24%	5	43%	9	28%	6	5%	1
<b>Удовлетворенность жизнью</b>	38%	8	62%	13	-	-	-	-
<b>Рефлексия</b>	29%	6	57%	12	14%	3	-	-
<b>Конфликтоустойчивость</b>	29%	6	43%	9	28%	6	-	-
<b>Коммуникативная толерантность</b>	29%	6	71%	15	-	-	-	-

Таким образом, на первом этапе констатирующего эксперимента, нами было проведено исследование, направленное на выявление уровня сформированности толерантности у студентов с помощью батареи тестов изучающих уровень самооценки, эмпатии, удовлетворенности жизнью, конфликтоустойчивости, рефлексии и коммуникативной толерантности. В ходе данного исследования, в котором принимали участие студенты «Тюменского государственного университета» института психологии и педагогики мы получили следующие результаты. Во-первых, мы выявили, что в основном по результатам всех методик преобладает средний уровень сформированности тех или иных индивидуально-психологических качеств личности включенных нами в структуру толерантности. Низкий уровень наоборот практически отсутствует, что говорит о том, что в целом у студентов нашего института достаточно хорошо поставлены качества присущие толерантной личности. Однако наличие определенного процента низкого уровня и недостаточно выраженного высокого уровня, а также расхожесть результатов каждого отдельного индивида по

разным методикам, свидетельствует о риске развития у того или иного студента, качеств, присущих интолерантной личности. Обобщенные результаты проведенного диагностического обследования, направленного на выявление сформированности толерантности в студенческой среде представлены.

Также мы выявили, что в основном студенты ассоциируют толерантность с такими характеристиками (качествами) как «терпимость к недостаткам других людей», «любовь к ближним», «право на свободу мыслей», «свобода самовыражения», «уважение к своей личности и личности другого человека», «гармония». Основными формами проявления интолерантности в отношениях между студентами являются: оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения, игнорирование (отказ в беседе, в признании), преследования, запугивания, угрозы, осквернение религиозных или культурных символов.

### **2.3. Разработка программы профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде**

Данная программа предназначена для студентов высших учебных заведений. Максимальное количество участников одной группы – 30 человек. Группы гетерогенные, т.е. присутствуют и юноши и девушки, также допускается присутствие в группе детей разных возрастов.

Основная форма нашей программы активное обучение социально-важным навыкам, а именно тренинг формирования жизненных навыков. Данная программа представляет собой интенсивную индивидуально-групповую работу, которая направлена на анализ, критику существующих норм отношения участников тренинга к себе и другим людям и построение новых норм отношений с позиций межличностной толерантности. Групповая и индивидуальная рефлексия являются ведущими методами тренинговой активности, обеспечивающими самостоятельное нахождение участниками новых норм взаимодействия на основе анализа деятельности и ее критической реконструкции. Поэтому, разработанная нами, программа профилактики, направлена на формирование и развитие у студентов толерантности, через повышение (самооценки, эмпатии, рефлексии, удовлетворенности жизнью,

конфликтоустойчивости и коммуникативной толерантности):

**Рефлексия:** данное направление направлено на выявлении и определении своих чувств (отношение к проблеме интолерантности и т.д.). Признание и взятие на себя ответственности. Развитие способности к самоанализу, развитие навыков позитивного внутреннего диалога о самом себе.

**Эмпатия:** признание и определение, тех чувств, которые могут испытывать другие стороны; способность понять, почему другой человек действовал именно так; понимание необходимости того, чтобы любое согласованное решение было выгодным и справедливым для всех сторон. Развить навыки эмпатии.

**Самооценка:** представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

**Удовлетворенность жизнью:** общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности.

**Конфликтоустойчивость:** умение успокоиться, когда испытываешь гнев. Умение ждать своей очереди – не прерывать других. Снизить напряжение, чувство тревоги. Развитие конфликтоустойчивости.

**Мотивация:** желание урегулировать конфликт (не стараться оправдать себя и обвинить в том, что произошло, другого человека и т.д.). Определение того, «что бы вы хотели, чтобы произошло» (разработка целей). Разработка плана для достижения этих целей с другим человеком. Следование плану, преодоление препятствий и т.д. Обучение приемам адекватного эмоционального реагирования на культуру и ценности других людей.

**Коммуникативная толерантность:** умение хорошо слушать, в случае необходимости, умение постоять за себя. Умение извиниться и принять извинения. Развитие социальной интуиции. Работа с конструктивными способами выхода из конфликтных ситуаций.

Также при составлении данной программы мы опирались на то, что формирование толерантности у студентов должно осуществляться, через развитие ее компонентов:

Компоненты толерантности:

1. Интеллектуально-ценностный: субъект принимает себя таким, какой он есть, осознает свое место в мире и среди других людей. Признает сложность и многообразие мира, понимает суть явлений, фактов субъективного бытия, законов жизни людей. Высокая степень рефлексии. Уверенность в себе, знание своих особенностей и способностей. Ценностное отношение к другому человеку, уважение его личности. Ответственность за собственную жизнь и жизнь другого.

2. Эмоционально-эмпатийный: высокий уровень развития эмпатических способностей. Уравновешенность, эмоциональная устойчивость, самоконтроль.

4. Поведенческий (коммуникативный): выраженная мотивационная направленность на взаимодействие с окружающими. Способность к сотрудничеству, к толерантному высказыванию, отстаивание собственной позиции, готовность к толерантному отношению, умение договориться.

Также данная программа включает в себя следующие формы профилактической работы: информирование (консультации студентов и преподавателей); Профилактические лекции на темы (роль «Я-концепции» в формировании толерантности, стресс и его влияние на профессиональную деятельность, профессиональные конфликты); самостоятельная работа студентов (домашняя работы).

Таким образом, целью нашей программы является профилактика возникновения интолерантных установок в межличностном взаимодействии студентов:

Достижению цели способствует решение следующих **задач**:

1. Формирование мотивационной направленности студентов на групповую работу.

2. Формирование адекватного представления о самом себе.

3. Развитие уверенности в себе и своих силах.
4. Развитие навыков эмпатии и стрессоустойчивости.
5. Развитие конфликтоустойчивости в межличностном взаимодействии.
6. Развитие коммуникативных навыков (продуктивного профессионального общения)

Программа рассчитана на 10 дней (10 занятий). Занятия проводятся продолжительностью (2,5 – 3 часа) с оптимальной периодичностью 2 – 3 дня. Общая продолжительность 24 часа. Присутствуют домашние задания.

Каждое занятие программы имеет следующую структуру: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

1. Вводная часть: для всех занятий является единой, включает в себя беседы направленные на создание у студентов положительного отношения и концентрации внимания к занятию, ведущему, сверстникам; особое внимание уделяется эмоциональному фону, обеспечивающему позитивное межличностное взаимодействие. Продолжительность этой части – 15 минут.

2. Основная часть: отвечает главной цели занятия; включает в себя общегрупповые обсуждения, аналитическую работу в малых группах с последующей презентацией результатов, сравнительный анализ в парах и тройках, элементы ситуационно-ролевых игр, психодиагностику, психогимнастику, рисуночные ассоциации, имитационные игры, анализ референтных текстов и документов. Продолжительность этой части – 3 часа.

3. Заключительная часть: предполагает снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта. Продолжительность этой части – 15 минут.

Основные методы профилактики: беседа, психодиагностика, упражнения, групповая и индивидуальная рефлексия, элементы арттерапии, ауторелаксация, дискуссии, ролевые игры, анализ примеров и т.д.

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная, работа в малых группах.

### **Тематический план программы:**

1. Профилактическая лекция на тему (Роль «Я-концепции» в формировании толерантности).
2. Формирование адекватного представления себе (Образ я).
3. Развитие ценностного отношения к своей личности (Самооценка).
4. Профилактическая лекция (Стресса и его влияние на профессиональное общение).
5. Развитие стрессоустойчивости (Я на грани срыва).
6. Развитие навыков эмпатии (принятие себя и других) (Я понимаю).
7. Профилактическая лекция (Профессиональные конфликты).
8. Формирование навыков конфликтоустойчивости (адекватное поведение) (Мое поведение в конфликте, я как источник конфликта).
9. Формирование навыков продуктивного взаимодействия (Как я общаюсь).
10. Заключительное занятие. Подведение итогов программы.

#### **2.4. Анализ результатов исследования**

После проведения программы профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде, мы провели повторное диагностическое обследование у контрольной и экспериментальной группы, с целью определить эффективность составленной нами программы.

По результатам полученных данных мы выявили, что у студентов экспериментальной группы повысился высокий уровень самооценки на 4%. Средний уровень самооценки повысился на 5%. Заниженный уровень снизился на 9%.

Высокий уровень способности к эмпатии повысился на 10%. Средний уровень остался неизменным и заниженный уровень снизился на 5%. Высокий уровень удовлетворенности жизнью повысился на 5%, средний повысился на 4%. Заниженный уровень при повторном тестировании составил 9%.

Высокий уровень рефлексивных способностей повысился на 10%. Средний уровень повысился на 5%. Заниженный уровень рефлексии составил

0%.

Высокий уровень конфликтоустойчивости повысился на 10%. Средний уровень повысился на 9%. Заниженный уровень снизился на 9%. Высокий уровень коммуникативной толерантности повысился на 9%. Средний уровень снизился на 9%. Заниженный уровень остался неизменным (таблица 10).

Таблица 10

**Динамика результатов диагностического обследования, направленного на выявление сформированности толерантности в экспериментальной группе студентов (в % к числу опрошенных), n=21 человек.**

	Высокий уровень		Средний уровень		Заниженный уровень		Низкий уровень	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Самооценка	24% 5	<b>28%</b> <b>6</b>	57% 12	<b>62%</b> <b>13</b>	19% 4	<b>10%</b> <b>2</b>	-	-
Эмпатия	28% 6	<b>38%</b> <b>8</b>	43% 9	<b>43%</b> <b>9</b>	24% 5	<b>19%</b> <b>4</b>	-	-
Удовлетворенность жизнью	33% 7	<b>38%</b> <b>8</b>	53% 11	<b>57%</b> <b>12</b>	14% 3	<b>5%</b> <b>1</b>	-	-
Рефлексия	28% 6	<b>38%</b> <b>8</b>	67% 14	<b>62%</b> <b>13</b>	5% 1	<b>0</b>	-	-
Конфликтоустойчивость	33% 7	<b>43%</b> <b>9</b>	38% 8	<b>47%</b> <b>10</b>	19% 4	<b>10%</b> <b>2</b>	-	-
Коммуникативная толерантность	24% 5	<b>33%</b> <b>7</b>	76% 16	<b>67%</b> <b>14</b>	0	<b>0</b>	-	-

У контрольной группы практически нет значимых различий при первичном и вторичном обследовании. По результатам повторного диагностического обследования у контрольной группы студентов снизился на 5% высокий уровень удовлетворенности жизнью. На 4% понизился средний уровень самооценки и на 4% высокий уровень рефлексии. В целом результаты остались практически неизменными.

Также для выявления эффективности составленной нами программы профилактики интолерантности, мы использовали методы математической статистики (Критерий Т – Уилкоксона и критерий U Манна-Уитни). Критерий Т – Уилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. С его помощью мы определили, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении

более интенсивным, значимым, чем в другом. С помощью данного критерия мы определили, что у экспериментальной группы интенсивность сдвигов после проведения программы превышает интенсивность сдвигов до проведения программы. Сдвиг произошел в положительную сторону, отсутствуют нулевые и отрицательные сдвиги. Таким образом, результаты после проведения программы значительно отличаются от результатов после проведения программы. В контрольной группе нет значимых различий при первичном и вторичном измерениях.

С помощью критерия U Манна-Уитни, мы сопоставили результаты, полученные в экспериментальной и контрольной группах. Разница в показателях, по результатам эксперимента, свидетельствует о том, что программа профилактики интолерантных проявлений в межличностном взаимодействии студентов является эффективной.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Экспериментальной базой нашего исследования являлось Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет» институт психологии и педагогики. В констатирующем исследовании принимали участие 114 студентов. В экспериментальном исследовании 42 человека (21 – контрольная и 21 – экспериментальная группы).

На первом этапе нашего исследования мы провели первичное диагностическое обследование, в результате чего получили следующие результаты: у студентов доминирует средний уровень сформированности следующих индивидуально-психологических качеств (эмпатии, самооценки, рефлексии, удовлетворенности жизнью, конфликтоустойчивости, коммуникативной толерантности). На втором месте по степени выраженности является высокий уровень, и низкий уровень практически не выражен. Также мы выявили, что в основном студенты ассоциируют толерантность с такими характеристиками (качествами) как «терпимость к недостаткам других людей», «любовь к ближним», «право на свободу мыслей», «свобода самовыражения», «уважение к своей личности и личности другого человека», «гармония». Основными формами проявления интолерантности в отношениях между студентами являются: оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения, игнорирование (отказ в беседе, в признании), преследования, запугивания, угрозы, осквернение религиозных или культурных символов.

На основе выводов полученных в результате анализа литературных источников и результатов практического исследования, мы разработали программу профилактики. Экспериментальную группу составили студенты института психологии и педагогики в количестве 21 человек, обучающихся по направлению «психологическое образование».

После проведения повторного обследования, мы выяснили, что у участников экспериментальной группы повысился **высокий уровень**: самооценки на 4 %, удовлетворенность жизнью на 5%. Высокий уровень

рефлексии повысился на 10%, конфликтоустойчивости и эмпатии повысился на 10%. Высокий уровень коммуникативной толерантности повысился на 9%.

**Средний уровень** самооценки повысился на 5%, средний уровень эмпатии остался неизменным. Удовлетворенность жизнью повысилась на 4%. Средний уровень рефлексии повысился на 5%. Конфликтоустойчивость повысилась на 9%. Коммуникативная толерантность снизилась на 9%.

**Низкий уровень** самооценки снизился на 9%. Уровень эмпатии снизился на 5%. Заниженный уровень удовлетворенности жизнью при повторном тестировании составил 9%. Заниженный уровень рефлексии составил 0%. Низкий уровень конфликтоустойчивости снизился на 9%. Заниженный уровень коммуникативной толерантности остался неизменным.

По результатам, полученным с помощью математической статистики (Критерий Т - Уилкоксона), мы определили, что у экспериментальной группы сдвиг произошел в положительную сторону. В контрольной группе нет значимых различий при первичном и вторичном измерениях.

Таким образом, на основе результатов нашего исследования, можно говорить о том, что разработанная нами программа профилактики интолерантных проявлений является эффективной, так как произошел значительный сдвиг между результатами (до и после проведения программы).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав основные источники литературы по проблеме профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде, мы пришли к выводу, что проблема формирования и развития толерантности среди молодежи на современном этапе развития является актуальной.

В своей работе мы рассмотрели понятие «толелантность» с точки зрения различных подходов, и пришли к выводу, что «толелантность» – это сложный, многоаспектный и неоднородный феномен. В своей работе мы определяем «толелантность», как нравственный принцип профессионального общения, предполагающий понимание и уважение другого человека, осознанное стремление к рефлексивному диалогу на основе эмоционально-эмпатийной близости и ценностного отношения к нему при сохранении своей самоидентичности. Наряду с понятием «толелантность» используют противоположное по содержанию понятие «интолелантность». В современном толковом словаре «интолелантность» понимается как: не склонность к компромиссу; нетерпимость, агрессивность, деструктивность.

Кроме того, в современной литературе выделяют три уровня сформированности толелантности (высокий, средний, низкий). Также мы установили, что принято выделять четыре компонента толелантности (эмоционально-эмпатийный, интеллектуально-ценностный, поведенческий (коммуникативный)). Методы профилактической работы можно разделить на три группы: методы формирования личности (рассказ, разъяснение, беседа, дискуссия, диспут, пример); методы организации деятельности (упражнение, игры, требование, приучение); методы стимулирования (поощрение, наказание).

Также мы провели анализ различных зарубежных и отечественных программ и пришли к выводу, что в отечественной практике профилактическая работа осуществляется через воспитательную работу, которая включает в себя: военно-патриотическое, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, интеллектуальное развитие личности. Основные методы профилактической работы: беседы, лекции, круглый стол, направленные

формирование толерантного климата в школьной среде, консультативная работа с родителями, учащимися и педагогическим коллективом, психодиагностика. В зарубежной практике профилактическая работа направлена на формирование и развитие: самоосознания, сопереживания, управления собственными чувствами, мотивация, социальные навыки (навыки общения и т.п.). Методы работы: ролевые игры, арттерапия, дискуссии, работа в малых группах, мозговой штурм, анализ примеров. Основой нашей модели является идея о том, что отношение (толерантное/интолерантное) индивида к субъекту межличностного взаимодействия, напрямую зависит от развитости у него таких индивидуально-психологических качеств, как: самооценка, способность к рефлексии, удовлетворенность жизнью, конфликтоустойчивость, эмпатия, коммуникативная толерантность. Именно адекватно (высокий или средний) уровень сформированности данных качеств, будет способствовать адекватному восприятию личностью социальных явлений, и проявляться в виде толерантного (терпимого) отношения к окружающим.

После проведения повторного обследования, мы выяснили, что у участников экспериментальной группы повысился высокий уровень: самооценки на 4 %, удовлетворенность жизнью на 5%. Высокий уровень рефлексии повысился на 10%, конфликтоустойчивости и эмпатии повысился на 10%. Уровень коммуникативной толерантности повысился на 9%. Средний уровень самооценки повысился на 5%, уровень эмпатии остался неизменным. Удовлетворенность жизнью повысилась на 4%. Средний уровень рефлексии повысился на 5%. Конфликтоустойчивость повысилась на 9%. Коммуникативная толерантность снизилась на 9%. Низкий уровень самооценки снизился на 9%. Уровень эмпатии снизился на 5%. Низкий уровень удовлетворенности жизнью при повторном тестировании составил 9%. Низкий уровень рефлексии составил 0%. Низкий уровень конфликтоустойчивости снизился на 9%. Низкий уровень коммуникативной толерантности остался неизменным. Соотношение результатов начальной и конечной диагностики свидетельствует о подтверждении гипотезы нашего исследования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алмазов, Б.Н. Психологические основы педагогической реабилитации: учеб. пособие [Текст] / Науч. ред. Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 310 с.
2. Анцупов, А. Я., Баклановский, С. В. Конфликтология в схемах и комментариях: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / А.Я. Анцупов, С. В. Баклановский. – 2-е изд., - СПб.: Питер, 2009.
3. Ардашкин, И.Б. Методы и технология социальной работы: Учебное пособие [Текст] / И.Б. Ардашкин. – Томск: ТПУ, 2000. – 143 с.
4. Аристотель. Никомахова этика // Сочинения в 4-х томах. Т. 4 [Текст] / Под ред. И.А. Доватура. – М.: Мысль, 1984.
5. Байбаков А.М., Борытко Н.М., Соловцова И.А. Введение в педагогику толерантности. Учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов. – Волгоград: ВГИПК РО, 2006. – 40 с.
6. Бахарева, Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Текст]: Дисс. ... канд. пс. наук. – Хабаровск, 2004. – 150 с.
7. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: «Филинь», 1996 – 472 с.
8. Бондырева, С.К. Толерантность (введение в проблему) [Текст] / С.К. Бондырева, Д.В. Колесов. – М.: Издательство Московского Психолого-социального института, 2003. – 240 с.
9. Братченко, С. Л. Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление [Текст] / С. Л. Братченко. – Красноярск, 2003. – С. 104.
10. Василькова, Ю.В., Василькова, Т.А. Социальная педагогика: курс лекций. Учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / Ю.В. Василькова, Т.А. Василькова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 440 с.
11. Губогло, М.Н. Толерантность сознания молодежи: Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика) [Текст] / М.Н. Губогло. - 2-е изд., стереотип. – М.: 2003. - 106-133 с.

12. Декларация принципов толерантности [Текст]. (Утверждена резолюцией Генеральной конференции ЮНЭСКО 16 ноября 1995 г).
13. Ефремовой, Т.Ф. Современный словарь русского языка три в одном: орфографический, словообразовательный, морфемный [Текст] / Т.Ф. Ефремовой. – Москва: АСТ, 2010. – 699 с.
14. Жить в мире с собой и с другими. Тренинг толерантности для подростков. (Программа тренинга) [Текст] / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.В. Шаровая. - М.: Генезис, 2000.
15. Кант, И. Трактаты и письма [Текст] / И. Кант. – М.: Наука, 1980. – 709 с.
16. Капустина, Н.Г. Психологические особенности формирования толерантности в структуре мировоззрения на ранних этапах онтогенеза: Монография [Текст] / Н.Г. Капустина. – Шадринск: 2008.
17. Кащенко, О.О. Формирование толерантности подростков в учреждении дополнительного образования [Текст]: Дис. ...канд. пед. наук. – Магнитогорск, 2004. – 138 с.
18. Клепцова, Е.Ю. Психология и педагогика толерантности [Текст] / Е.Ю. Клепцова. – М.: Академический проект, 2004. – 173 с.
19. Кузнецов, В.Н. Геокультурная энциклопедия: Культура развития через культуру безопасности [Текст] / В.Н. Кузнецов. – М.: Мысль, 2009.
20. Кузнецова, Ю.В. Психологические факторы развития толерантности в юношеском возрасте [Текст]: Дис. ... канд. пс. наук. - Астрахань, 2006. – 152 с.
21. Лашевская, Е.Л., Бочарникова, А.Ю., Гусарова, И. И., Киселёва, А. А. Методические рекомендации для классных руководителей по профилактике экстремизма в подростковой среде [Текст] / – Екатеринбург: ИД «Гриф», 2012. – 31с.
22. Лекторский, В. А. О толерантности, плюрализме и критицизме [Текст] / В. А. Лекторский // Вопросы философии. – 1997. – № 11.
23. Локк, Дж. Послание о веротерпимости // Сочинения в 3-х т. – Т. 3 [Текст] / Дж. Локк. – М.: Мысль, 1988. – 134 с.

24. Лэйн, Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия [Текст] / Д.А. Лэйн. – СПб.: Питер, 2001. – 240 – 274 с.
25. Мальцева, О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления [Текст] / О.А. Мальцева. – Тюмень: Тюменский государственный университет, – 2009. – 54 с.
26. Мацковский, М.С. Толерантность как объект социологического исследования [Текст] // Межкультурный диалог: исследования и практика / Под ред. Г.У. Солдатовой, Т.Ю.Прокофьевой, Т.Л. Лютой. - М.: Центр СМИ МГУ им. М.В.Ломоносова, 2004.
27. Мчедлов, М. Н. Толерантность [Текст] / М. Н. Мчедлов. – М., 2004.
28. Непочатых Е.П. Социально-психологические аспекты формирования этнической толерантности учащихся городской школы [Текст]: Дис. ... канд. пс. наук. – Курск, 2004. – 117 с.
29. Нурлигаянова, О. Б. Психологическое содержание педагогической толерантности как профессионально важного качества учителя [Текст]: дис. ... канд. пс. наук / О. Б. Нурлигаянова. – Ярославль, 2003. – 320 с.
30. Общая психотерапия: Учеб. пособие. [Текст] / доп. и перераб. В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донская. – Мн.: Выш.шк., 1997. – 464 с.
31. Общая психология. Психологический лексикон: энциклопедический словарь: в 6 т [Текст] / Под ред. А. В. Петровского, Л. А. Карпенко. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.
32. Педагогические технологии: Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / Н. М. Борытко, И. А. Соловцова, А. М. Байбаков. – Волгоград: ВГИПК РО, 2006. – 59 с.
33. Перепелицина, М. А. Формирование педагогической толерантности у будущих учителей [Текст]: Дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2004. – 176 с.
34. Петрицкий, В.А. Толерантность – универсальный этический принцип // Известия СП лесотехнической академии. [Текст] / В.А. Петрицкий. – СПб.: 1993. – 150с.

35. Пирожков, В.Ф. Криминальная психология [Текст] / В.Ф. Пирожков. – М.: Ось-89, 2001. – 704 с.
36. Погодина, А.А. Подготовка будущих педагогов к воспитанию толерантности у школьников [Текст]: Дис. ...канд. пед. наук. – Ярославль, 2006. – 176 с.
37. Подросток на перекрестке эпох [Текст] / Под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 1997. – 280с.
38. Риердон, Б.Э. Толерантность - дорога к миру [Текст] / Б.Э. Риэрдон. - М.: Бонфи, 2001. – 303 с.
39. Собчик, Л.Н. Методы психологической диагностики. Выпуск 3. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири: Методическое руководство [Текст] / Л.Н. Собчик. – М.: МКЦ ГУ, – 1990.
40. Социальная педагогика: учебник для бакалавров [Текст] / под ред. В.И. Загвязинского, О.А. Селивановой. – .: Издательство Юрайт, 2012. – 236-252 с. – Серия: Бакалавр.
41. Толковый словарь русского языка: в 4-х т. Т. 4 [Текст] / Под ред. Д. Н. Ушакова. – М.: ТЕРРА, 1996. – 752 с.
42. Уолцер, М. О терпимости [Текст] / М. Уолцер. – М.: Идея-Пресс, – 2000.
43. Философский энциклопедический словарь [Текст] / Под ред.: Л.Ф. Ильичёв, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалёв, В.Г. Панов. – М.: Современная энциклопедия, 1983. – 840 с.
44. Шакурова, М.В. Методика и технология работы социального педагога [Текст] / М.В. Шакурова. – М.: Академия, 2007. – 272 с.

**Виды толерантности по основаниям**

<b>По проявлению толерантности как общественного сознания (В.А. Лекторский)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толерантность как безразличие.</li> <li>2. Невозможность взаимопонимания.</li> <li>3. Снисхождение к слабости других.</li> <li>4. Расширение собственного опыта, критический диалог.</li> </ol>
<b>По предмету, на который направлено действие толерантности (Е.Ю. Клепцова).</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конфессиональная толерантность.</li> <li>2. Политическая толерантность.</li> <li>3. Социальная толерантность.</li> <li>4. Толерантность к иным мнениям в сфере науки.</li> <li>5. Толерантность в международных отношениях.</li> <li>6. Этническая толерантность.</li> </ol>
<b>По уровню, на котором проявляется толерантность (Ю.В. Кузнецова, Е.П. Непочатых, В.В. Бойко):</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальная толерантность.</li> <li>2. Межгрупповая толерантность.</li> <li>3. Межличностная толерантность.</li> <li>4. Межэтническая толерантность.</li> <li>5. Гендерная толерантность.</li> <li>6. Педагогическая толерантность.</li> <li>7. Коммуникативную толерантность, В.В. Бойко подразделяет на несколько видов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ситуативная толерантность.</li> <li>• Типологическая толерантность.</li> <li>• Профессиональная толерантность.</li> <li>• Общая коммуникативная.</li> </ul> </li> </ol>
<b>По внутренней мотивированности и ценностному содержанию (В.А. Петрицкий) выделяют.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Квазитолерантность.</li> <li>2. Псевдотолерантность.</li> <li>3. Негативная толерантность.</li> <li>4. Позитивную толерантность.</li> </ol>
<b>По результатам толерантного (сдержанного) поведения (В.А. Петрицкий).</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нравственно-деструктивную.</li> <li>2. Нравственно-конструктивную толерантность.</li> </ol>
<b>С позиции отношения к толерантности как к фактору устойчивости (Н.Г. Капустина):</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внешняя толерантность (к другим).</li> <li>2. Внутренняя толерантность (внутренняя устойчивость).</li> </ol>
<b>Также классификацией видов толерантности занимался М.С. Мацковский.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Политическую.</li> <li>2. Межнациональную.</li> <li>3. Расовую.</li> <li>4. Религиозную.</li> <li>5. Гендерную.</li> <li>6. Возрастную.</li> <li>7. Физиологическую.</li> <li>8. Образовательную.</li> <li>9. Географическую.</li> <li>10. Межклассовую.</li> <li>11. Сексуально-ориентационную.</li> <li>12. Маргинальную (толерантность по отношению к маргиналам) толерантность.</li> </ol>

**Методика «экспресс диагностики уровня самооценки личности»**

**Инструкция.** Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

**Бланк ответов**

Возраст \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ Направление подготовки \_\_\_\_\_

№	ВОПРОСЫ	ОЧЕНЬ ЧАСТО	ЧАСТО	ИНОГДА	РЕДКО	НИКОГДА
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.					
2.	Я чувствую свою ответственность по работе.					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем.					
4.	Многие меня ненавидят.					
5.	Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние.					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом.					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой.					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.					
10.	Я допускаю ошибки в своей жизни.					
11.	Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.					
12.	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.					
14.	Я слишком скромн.					
15.	Моя жизнь бесполезна.					
16.	Многие неправильного мнения обо мне.					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями.					
18.	Люди ждут от меня очень многого.					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями.					
20.	Я часто смущаюсь.					
21.	Я чувствую, что многие люди не понимают меня.					
22.	Я не чувствую себя в безопасности.					
23.	Я часто волнуюсь и понапрасну.					
24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.					
25.	Я чувствую себя скованным.					
26.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.					
27.	Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.					
29.	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.					
30.	Как жаль, что я не так общителен.					
31.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.					

## Методика «диагностика эмпатических способностей В.В. Бойко»

**Инструкция.** Ответьте на каждый вопрос «Да», если он, верно, описывает ваше поведение и «Нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

### Бланк ответов

ВОПРОСЫ	ДА	НЕТ
1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.		
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.		
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.		
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.		
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.		
6. Обычно я с первой же встречи угадываю “родственную душу” в новом человеке.		
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.		
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.		
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.		
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.		
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.		
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.		
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.		
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.		
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.		
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.		
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.		
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.		
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.		
20. Чужой смех обычно заражает меня.		
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.		
22. Плакать от счастья глупо.		
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.		
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.		
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.		
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.		
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".		
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.		
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.		
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.		

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.		
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.		
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.		
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.		
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.		
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей		

### Методика «индекс жизненной удовлетворенности Н. В. Панина»

**Инструкция.** Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

#### Бланк ответов

	СОГЛАСЕН	НЕ СОГЛАСЕН	НЕ ЗНАЮ
<b>ВОПРОСЫ</b>			
С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.			
Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.			
Сейчас самый мрачный период в моей жизни.			
Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.			
Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.			
Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.			
Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.			
Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.			
К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.			
С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.			
Ощущение возраста не беспокоит меня.			
Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.			
Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.			
По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.			
Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.			
У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.			
Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.			
Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.			
Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.			
Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше			

**Методика «Диагностика определения рефлексии А.В. Карпов, В.В. Пономарева»**

**Инструкция** «Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В таблице ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа.

**Бланк ответов**

<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>абсолютно неверно</b>	<b>неверно</b>	<b>скорее неверно</b>	<b>не знаю</b>	<b>скорее верно</b>	<b>верно</b>	<b>совершенно верно</b>
1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется ее с кем-нибудь обсудить.							
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.							
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.							
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.							
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.							
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.							
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.							
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.							
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.							
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы							
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.							
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.							
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.							
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.							
15. Я беспокоюсь о своем будущем.							
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.							
17. Порой я принимаю необдуманные решения.							
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.							

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.							
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.							
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.							
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним разговор.							
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.							
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.							
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.							
26. Если я кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.							
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном							

### Методика «определения уровня конфликтоустойчивости»

**Инструкция** «Внимательно прочитайте и оцените каждое из десяти полярных суждений, указанных в бланке, которые в большей мере свойственны вашему поведению. Для этого сначала определите, какое из двух крайних суждений подходит вам, а затем оцените его по 5-балльной системе»

#### Бланк ответов

Уклоняюсь от споров	5 4 3 2 1	Рвусь в спор
Отношусь к конкуренту без предвзятости	5 4 3 2 1	Подозрителен
Имею адекватную самооценку	5 4 3 2 1	Имею завышенную самооценку
Прислушиваюсь к мнению других	5 4 3 2 1	Не принимаю иных мнений
Не поддаюсь провокации, не завожусь	5 4 3 2 1	Легко завожусь
Уступаю в споре, иду на компромисс	5 4 3 2 1	Не уступаю в споре: победа или поражение
Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины	5 4 3 2 1	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя
Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность	5 4 3 2 1	Допускаю тон, не терпящий возражений, бестактность
Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции	5 4 3 2 1	Считаю, что в споре нужно проявить сильный характер
Считаю, что спор – крайняя форма разрешения конфликта	5 4 3 2 1	Считаю, что спор – необходим для разрешения конфликта

## Методика «диагностики коммуникативной толерантности В.В. Бойко»

**Инструкция** «Вам предлагается оценить себя в девяти предложенных несложных ситуациях взаимодействия с другими людьми. Помните, что при ответе важна первая реакция и то, что нет плохих или хороших ответов. Отвечать надо, долго не раздумывая, без пропусков. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они верны по отношению лично к вам:

- 0 баллов – совсем неверно,
- 1 – верно в некоторой степени (несильно)
- 2 – верно в значительной степени (значительно)
- 3 – верно в высшей степени (очень сильно)

### Бланк ответов

<b>НА СКОЛЬКО ВЫ СПОСОБНЫ ПРИНИМАТЬ ИЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ НАМ ЛЮДЕЙ.</b>	
1. Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.	
2. Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.	
3. Шумные детские игры переношу с трудом.	
4. Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно действуют на меня отрицательно.	
5. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.	
ВСЕГО:	
<b>НЕТ ЛИ У ВАС ТЕНДЕНЦИИ ОЦЕНИВАТЬ ЛЮДЕЙ, ИСХОДЯ ИЗ СОБСТВЕННОГО «Я»</b>	
1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.	
2. Меня раздражают любители поговорить.	
3. Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.	
4. Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.	
5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.	
ВСЕГО:	
<b>В КАКОЙ МЕРЕ КАТЕГОРИЧНЫ ИЛИ НЕИЗМЕННЫ ВАШИ ОЦЕНКИ В АДРЕС ОКРУЖАЮЩИХ</b>	
1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды).	
2. Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.	
3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно несимпатичны мне.	
4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.	
5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.	
ВСЕГО:	
<b>В КАКОЙ СТЕПЕНИ ВЫ УМЕЕТЕ СКРЫВАТЬ ИЛИ СГЛАЖИВАТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С НЕКОММУНИКАбельными КАЧЕСТВАМИ ЛЮДЕЙ</b>	
1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.	
2. Мне трудно скрыть, если человек чем-либо неприятен.	
3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.	
4. Мне неприятны самоуверенные люди.	
5. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.	

ВСЕГО:	
<b>ЕСТЬ ЛИ У ВАС СКЛОННОСТЬ ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ И ПЕРЕВОСПИТЫВАТЬ ПАРТНЕРА</b>	
1. Я имею привычку поучать окружающих.	
2. Невоспитанные люди возмущают меня.	
3. Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.	
4. Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.	
5. Я люблю командовать близкими.	
ВСЕГО:	
<b>В КАКОЙ СТЕПЕНИ ВЫ СКЛОННЫ ПОДГОНЯТЬ ПАРТНЕРОВ ПОД СЕБЯ, ДЕЛАТЬ ИХ УДОБНЫМИ</b>	
1. Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах.	
2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка.	
3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.	
4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.	
5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по своему, не так как мне того хочется.	
ВСЕГО:	
<b>СВОЙСТВЕННА ЛИ ВАМ ТАКАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ</b>	
1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.	
2. Меня часто упрекают в ворчливости.	
3. Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю.	
4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.	
5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, то я на него тем не менее обижусь.	
ВСЕГО:	
<b>В КАКОЙ СТЕПЕНИ ВЫ ТЕРПИМЫ К ДИСКОМФОРТНЫМ СОСТОЯНИЯМ ОКРУЖАЮЩИХ</b>	
1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.	
2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.	
3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.	
4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).	
5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных и друзей.	
ВСЕГО:	
<b>КАКОВЫ ВАШИ АДАПТАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ЛЮДЬМИ</b>	
1. Обычно мне трудно идти на уступки партнерам.	
2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.	
3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.	
4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколькими странными людьми.	
5. Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю. Что партнер прав.	
ВСЕГО:	

## Программа профилактики интолерантных проявлений в студенческой среде

### Пояснительная записка

Данная программа предназначена для студентов педагогических вузов. Максимальное количество участников одной группы – 30 человек. Группы гетерогенные, т.е. присутствуют и юноши и девушки, также допускается присутствие в группе студентов разных возрастов.

Разработанная нами, программа профилактики, направлена на формирование и развитие у студентов толерантности, через развитие: самооценки, эмпатии, рефлексии, удовлетворенности жизнью, конфликтоустойчивости и коммуникативной толерантности

**Рефлексия:** данное направление направлено на выявлении и определении своих чувств (отношение к проблеме интолерантности и т.д.). Признание и взятие на себя ответственности. Развитие способности к самоанализу, развитие навыков позитивного внутреннего диалога о самом себе.

**Эмпатия:** признание и определение, тех чувств, которые могут испытывать другие стороны; способность понять, почему другой человек действовал именно так; понимание необходимости того, чтобы любое согласованное решение было выгодным и справедливым для всех сторон. Развить навыки эмпатии.

**Самооценка:** представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

**Удовлетворенность жизнью:** общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптированности.

**Конфликтоустойчивость:** умение успокоиться, когда испытываешь гнев. Умение ждать своей очереди – не прерывать других. Снизить напряжение, чувство тревоги. Развитие конфликтоустойчивости.

**Мотивация:** желание урегулировать конфликт (не стараться оправдать себя и обвинить в том, что произошло, другого человека и т.д.). Определение того, «что бы вы хотели, чтобы произошло» (разработка целей). Разработка плана для достижения этих целей с другим человеком. Следование плану, преодоление препятствий и т.д. Обучение приемам адекватного эмоционального реагирования на культуру и ценности других людей.

**Коммуникативная толерантность:** умение хорошо слушать, в случае необходимости, умение постоять за себя. Умение извиниться и принять извинения. Развитие социальной интуиции. Работа с конструктивными способами выхода из конфликтных ситуаций.

Также при составлении данной программы мы опирались на то, развитие толерантности у студентов должно осуществляться, через развитие ее компонентов:

#### **Компоненты толерантности:**

1. Интеллектуально-ценностный: субъект принимает себя таким, какой он есть, осознает свое место в мире и среди других людей. Признает сложность и многообразие мира, понимает суть явлений, фактов субъективного бытия, законов жизни людей. Высокая степень рефлексии. Уверенность в себе, знание своих особенностей и способностей. Ценностное отношение к другому человеку, уважение его личности. Ответственность за собственную жизнь и жизнь другого.

2. Эмоционально-эмпатийный: высокий уровень развития эмпатических способностей. Уравновешенность, эмоциональная устойчивость, самоконтроль.

4. Поведенческий (коммуникативный): выраженная мотивационная направленность на взаимодействие с окружающими. Способность к сотрудничеству, к толерантному высказыванию, отстаивание собственной позиции, готовность к толерантному отношению, умение договориться.

Таким образом, **целью** нашей программы является профилактика возникновения интолерантных установок в межличностном взаимодействии студентов:

Достижению цели способствует решение следующих задач:

1. Формирование мотивационной направленности студентов на групповую работу.
2. Формирование адекватного представления о самом себе.
3. Развитие уверенности в себе и своих силах.
4. Развитие навыков эмпатии и стрессоустойчивости.
5. Развитие конфликтоустойчивости в межличностном взаимодействии.
6. Развитие коммуникативных навыков (продуктивного профессионального общения).

Программа рассчитана на 10 дней (10 занятий). Занятия проводятся продолжительностью (2,5 – 3 часа) с оптимальной периодичностью 2 – 3 дня. Общая продолжительность 24 часа. Присутствуют домашние задания.

Каждое занятие программы имеет следующую структуру: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

1. Вводная часть: для всех занятий является единой, включает в себя беседы направленные на создание у студентов положительного отношения и концентрации внимания к занятию, ведущему, сверстникам; особое внимание уделяется эмоциональному фону, обеспечивающему позитивное межличностное взаимодействие. Продолжительность этой части – 15 минут.

2. Основная часть: отвечает главной цели занятия; включает в себя общегрупповые обсуждения, аналитическую работу в малых группах с последующей презентацией результатов, сравнительный анализ в парах и тройках, элементы ситуационно-ролевых игр, психодиагностику, психогимнастику, рисуночные ассоциации, имитационные игры, анализ референтных текстов и документов. Продолжительность этой части – 3 часа.

3. Заключительная часть: предполагает снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта. Продолжительность этой части – 15 минут.

Основные методы профилактики: беседа, психодиагностика, упражнения, групповая и индивидуальная рефлексия, элементы арттерапии, ауторелаксация, дискуссии, ролевые игры, анализ примеров и т.д.

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная, работа в малых группах.

#### **Тематический план программы:**

1. Профилактическая лекция на тему (Роль «Я-концепции» в формировании толерантности).
2. Формирование адекватного представления себе (Образ я).
3. Развитие ценностного отношения к своей личности (Самооценка).
4. Профилактическая лекция (Стресса и его влияние на профессиональное общение).
5. Развитие стрессоустойчивости (Я на грани срыва).
6. Развитие навыков эмпатии (принятие себя и других) (Я понимаю).
7. Профилактическая лекция (Профессиональные конфликты).
8. Формирование навыков конфликтоустойчивости (адекватное поведение) (Мое поведение в конфликте, я как источник конфликта).
9. Формирование навыков продуктивного взаимодействия (Как я общаюсь).
10. Подведение итогов программы.

## Структура программы

БЛОК 1: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЦЕННОСТНЫЙ	
Занятие 1. «Я-концепция» (1,5 часа)	
Цели	Упражнения
<p>1. Определение целей тренинга, знакомство, выявление ожиданий участников.</p> <p>2. Введение участников в работу (постановка проблемы).</p> <p>3. Ознакомление участников с теорией «Я-концепции».</p> <p>4. Изучение особенностей своей личности.</p>	<p><b>Вводная часть</b> (15-20 минут):  <b>Знакомство</b>  <i>Диагностика «Портрет моей личности»</i></p> <p><b>Основная часть</b> (1 час):                      Профилактическая лекция « Роль «Я-концепции» в формировании толерантного отношения»</p> <p><b>Заключительная часть</b> (10-15 минут):                      Упражнение «Здравствуйте, я люблю себя...»                      Упражнение «Я под микроскопом»                      Групповая рефлексия, домашнее задание</p>
Занятие 2. «Образ я» (до 3 часов)	
<p>1. Изучение особенностей своей личности.</p> <p>2. Формирование адекватного представление о самом себе.</p>	<p><b>Вводная часть</b> (15-20 минут):                      Проверка домашнего задания                      Диагностика                      «ТЕСТ — что для вас важно на самом деле?»</p> <p><b>Основная часть</b> (2,5-3 часа):                      Изотерапия «Образный автопортрет»</p> <p><b>Заключительная часть</b> (10-15 минут):                      Упражнение «Какой Я»                      Групповая рефлексия, домашнее задание «Я-реальное и Я-идеальное»</p>
Занятие 3. «Самооценка» (до 3 часов)	
<p>1. Развитие ценностного отношения к своей личности.</p> <p>2. Развитие уверенности в себе.</p> <p>3. <i>Развить способности к самоанализу</i></p>	<p><b>Вводная часть</b> (15-20 минут):                      Проверка домашнего задания                      Упражнение «Мне удастся»</p> <p><b>Основная часть</b> (2,5-3 часа):                      Упражнение «Нобелевская премия»</p> <p><b>Заключительная часть</b> (10-15 минут):                      Групповая рефлексия, домашнее задание «Порой я балую себя»</p>
БЛОК 2: ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭМПАТИЙНЫЙ	
Занятие 4. «Стресса и его влияние на общение» (1,5 часа)	
<p>1. Профилактика критического стрессового состояния студентов.</p> <p>2. Снижение уровня стрессовой нагрузки на организм.</p>	<p><b>Вводная часть</b> (15-20 минут):                      Проверка домашнего задания                      Диагностика «Скрытый стресс»</p> <p><b>Основная часть</b> (2,5-3 часа):                      Профилактическая лекция «Стресса и его влияние на общение»</p> <p><b>Заключительная часть</b> (10-15 минут):                      Аутогенная тренировка по Шульцу                      Групповая рефлексия, домашнее задание «Аутотренинг А.А. Козлова»</p>
Занятие 5. «Я на грани срыва» (до 3 часов)	

1. Развитие стрессоустойчивости.	<b>Вводная часть</b> (15-20 минут): Упражнение «Устойчивость» <b>Основная часть</b> (2,5-3 часа): Упражнение «Я и стресс» <b>Заключительная часть</b> (10-15 минут): Упражнение «Реклама «Лекарство от стресса»» Групповая рефлексия, домашнее задание «Аутотренинг А.А. Козлова»
<b>Занятие 6. «Я принимаю себя и других» (до 3 часов)</b>	
1. Развитие навыков эмпатии (принятие себя и других)	<b>Вводная часть</b> (15-20 минут): Упражнение «Отражение» <b>Основная часть</b> (2,5-3 часа): Упражнение «Я тебя понимаю» <b>Заключительная часть</b> (10-15 минут): Упражнение «Карусель» Групповая рефлексия, домашнее задание «Когда меня понимают...»
<b>БЛОК 3: ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ (КОММУНИКАТИВНЫЙ)</b>	
<b>Занятие 7. «Конфликты» (1,5 часа)</b>	
1. Профилактика межличностных конфликтов и межличностной нетерпимости.	<b>Вводная часть</b> (15-20 минут): Диагностика «Конфликтоустойчивость» <b>Основная часть</b> (2,5-3 часа): Профилактическая лекция «Конфликты и основные способы их разрешения» <b>Заключительная часть</b> (10-15 минут): Упражнение «Алфавит эмоций» Групповая рефлексия, домашнее задание «Конфликт в транспорте»
<b>Занятие 8. «Мое поведение в конфликте, я как источник конфликта» (до 3 часов)</b>	
1. Осознание причин межличностных конфликтов и межличностной нетерпимости. 2. Формирование навыков конфликтоустойчивости (адекватное поведение)	<b>Вводная часть</b> (15-20 минут): Упражнение «Как быть терпимым в общении» <b>Основная часть</b> (2,5-3 часа): Упражнение «Я в конфликте» <b>Заключительная часть</b> (10-15 минут): Групповая рефлексия, домашнее задание «Что я делаю и какие эмоции переживаю в конфликте?»
<b>Занятие 9. «Как я общаюсь» (до 3 часов)</b>	
1. Формирование коммуникативных навыков. 2. Формирование навыков продуктивного взаимодействия.	<b>Вводная часть</b> (15-20 минут): Упражнение «Пойми меня» <b>Основная часть</b> (2,5-3 часа): Упражнение «Перефразирование» Упражнение «Свободный микрофон» <b>Заключительная часть</b> (10-15 минут): Групповая рефлексия занятия
<b>Занятие 10. «Подведение итогов»</b>	
Подведение итогов всего тренинга в целом	<b>Упражнение</b> «Спасибо, благодаря тебе...» Обратная связь. Участники обмениваются своими мнениями, чувствами и опытом полученным в процессе групповой тренинговой работы. Рекомендации от участников тренинга.

## Содержание занятий

### Занятие 1. «Я-концепция»

#### Цели занятия:

1. Определение целей тренинга, знакомство, выявление ожиданий участников.
2. Введение участников в работу (постановка проблемы).
3. Ознакомление участников с теорией «Я-концепции».

**Необходимое время:** 1,5 часа.

#### Ход занятия

##### Вводная часть (15 – 20 минут)

**Главная задача тренера** в водной части перед началом проведения упражнений на знакомство, ввести участников группы в проблему, объяснить для чего проводится данная программа.

#### Знакомство

Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например, использовать псевдонимы).

#### Диагностика «Портрет моей личности»

#### Цели:

1. Создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.
2. Повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

Прежде чем мы начнем разбирать понятие «Я-концепция», участникам предлагается изучить особенностей своей личности:

**Какие из приведенных характеристик вы могли бы отнести к себе?** Отметьте те из них, которые являются, на ваш взгляд, наиболее устойчивыми. А теперь распределите выделенные характеристики по трем столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам.

**Много ли нашлось характеристик, которые вас удовлетворяют?** Будем надеяться, что большинство. В результате этой несложной процедуры вы получили набросок собственного портрета (весьма условный и фрагментарный), в котором отразились какие-то грани вашей Я-концепции.

	Меня это радует	Мне это безразлично	Мне это неприятно
Я счастливый			
У меня ничего не ладится			
У меня все получается			
Я тугодум			
Я неуклюжий			
Я зануда			
Я неудачник			
Я добросовестный			
Я обманщик			
Я интроверт			
Я фантазер			
Я оптимист			
Я человек надежный			
Я раздражительный			
Я хороший друг			
Я подвержен настроению			
Я общительный			

Я религиозный			
Я умный			

Эта процедура, конечно, не обладает ни надежностью, ни валидностью, но она заставляет задуматься о том, что же такое «Я-концепция», и придает этому, отвлеченному на первый взгляд, понятию довольно конкретные очертания.

#### Основная часть (1 час)

#### Профилактическая лекция «Роль «Я-концепции в формировании толерантного отношения»»

##### Конспект лекционного занятия.

Основной **целью** данного лекционного занятия является ознакомление студентов с теорией «Я-концепции» и особенностями ее применения для развития своей личности.

##### Задачи:

1. Понятие самосознания и Я-концепции личности.
2. Структура Я-концепции.
3. Самоотношение и самооценка личности.

**Дидактические средства:** мультимедийная презентация, раздаточный материал.

**Тип лекционного занятия:** профилактическая лекция.

##### Список используемой литературы:

1. Бернс, Э. Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений) [Текст]/Пер. с англ. А.В. Ярхо. – М.: Литур, 2001. – 400 с.
2. Кондрашенко, В.Т., Донской, Д.И. Общая психотерапия: Учеб. Пособие [Текст]/ В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донская – 2-е изд., доп. и перераб. – Мн.: Выш. шк., 1997. – 464 с.
3. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст]/под ред. Е.И. Исениной. – М.: «Прогресс», 1994 – 252 с.

**Вопросы, предлагаемые студентам для изучения** (краткое содержание лекции):

<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Представление студентам темы предстоящего занятия и краткую аннотацию предлагаемых для изучения вопросов. Студентам был оглашен примерный план проведения лекции, и предполагаемое распределение бюджета времени.	15 минут
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Понятие самосознания и Я-концепции личности. 2. Структура Я-концепции. 3. Самоотношение и самооценка личности. 4. Я-концепция в различных психологических теориях (Эрик Эриксон, Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Эрик Бернс). 5. Особенности изучения и использования «Я-концепции» для развития собственной личности. 6. Роль «Я-концепции» в формировании толерантного отношения	60 минут
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Обобщение пройденного материала, предоставление студентам рекомендуемой литературы. Ответы лектора на возникшие вопросы студентов.	15 минут

#### Заключительная часть (10-15 минут):

##### Упражнение «Я под микроскопом»

**Цель:** формирование положительной «Я-концепции»

Порядок проведения: ребята делятся своими «неприятными мелочами», дают друг другу советы, как от них избавиться.

В конце занятия участникам дается домашнее задание, которое необходимо подготовить к следующему.

### Домашнее задание «Автопилот»

Участникам тренинга предлагается дома подумать и записать 10 фраз, отражающих сильные стороны своей личности. Этот список важно запомнить и возвращаться к этому образу «Я» как можно чаще. Ведь зная и принимая свои сильные стороны, человек всегда знает верный курс, не собьется в сложной жизненной ситуации, найдет поддержку внутри себя, свой АВТОПИЛОТ!

### Занятие 2. «Образ я»

**Цели занятия:** формирование адекватного представления о самом себе.

**Необходимое время:** 2,5 – 3 часа.

**Оборудование:**

#### Ход занятия

#### Вводная часть (15-20 минут)

#### Диагностика «ТЕСТ — что для вас важно на самом деле?»

**Цель:** определение базовых характеристик и особенностей личности.

**Инструкция:** Отключите на время свою логику — вопросы направлены на игру с вашим подсознанием. Не давайте себе времени на раздумья. Записывайте первое, что приходит в голову.

**Вопросы:**

1. Представьте, что вы идете с кем-то по лесу. Кто это мог бы быть?
2. Вы идете по лесу и видите недалеко от себя животное. Что это за зверь?
3. Что происходит после того, как вы встретились с ним глазами?
4. Вы продолжаете идти по лесу. Выходите на поляну, на которой стоит дом вашей мечты. Как бы вы описали его размер?
5. Окружен ли дом вашей мечты забором?
6. Вы входите в дом. Идете в столовую посмотреть на обеденный стол. Опишите, что вы видите на нем и вокруг него.
7. Вы покидаете дом через заднюю дверь. И видите лежащую прямо на траве чашку. Из какого материала она сделана?
8. Что бы вы сделали, увидев ее?
9. Вы подходите к концу двора, посреди которого стоит дом. Там водоем. Что это за водоем?
10. Как вы собираетесь пересечь воду, чтобы двигаться дальше?

**Ответы на все вопросы, которые вы дали, демонстрируют ваши ценности и идеалы.**

**Важно:** Вы можете проходить этот тест снова и снова с разницей в несколько дней. Дело в том, что он отражает не какие-то базовые характеристики вашей личности, а ваше психоэмоциональное состояние в данный момент.

#### Основная часть (2 – 2,5 часа)

#### Изотерапия «Образный автопортрет»

**Цель:** повышение самооценки, развитие позитивного самоотношения «Образ я»

**Инструкция:** выполнить автопортрет в образах, выражая свое впечатление о себе самом или своих ощущениях от себя.

**Обсуждение.** Ведущий задает вопросы, направленные на выявление мнения участников о своих работах. Коллективное мнение по результатам полученных рисунков (помощь в выявлении особенностей личности и в формировании адекватного «Образ я»).

#### Заключительная часть (15 – 20 минут)

#### Упражнение «Какой Я»

**Цель:** формирование у человека представления о себе как уникальной неповторимой личности.

**Процедура проведения:** ответить на вопрос «Какой я?» требуется прилагательными. Тренеру следует отметить, какие из этих качеств относятся к Я – физическому, Я – интеллектуальному, Я – эмоциональному, Я – социальному. Если разница между

различными Я составляет 1–2 балла, человек адекватно рассматривает себя со всех сторон. Если явно преобладает одна из субличностей, она может мешать человеку в жизни самому себе или в общении с окружающими.

### **Домашнее задание «Я-реальное и Я-идеальное»**

Участникам предлагается на 2 листах нарисовать себя в «двух ипостасях» – «Я-реальное» и «Я-идеальное». Групповое обсуждение происходит в начале третьего занятия. Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное? Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

### **Занятие 3. «Самооценка»**

#### **Цели занятия:**

1. Развитие ценностного отношения к своей личности.
2. Развитие уверенности в себе.

**Необходимое время:** 2,5 -3 часа.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (15-20 минут)**

#### **Упражнение «Мне удастся»**

**Цель:** развитие уверенности в своих собственных силах. Создание условий для самопрезентации, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности. Ломка психологических барьеров между участниками.

**Процедура проведения:** участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

#### **Основная часть (2 – 2,5 часа)**

#### **Упражнение «Нобелевская премия»**

**Цели:** развить навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, самопрезентации и самооценки.

**Процедура проведения:** Ведущий рассказывает участникам группы о Нобелевской премии, ставшей символом высшего достижения в области науки по следующим четырём номинациям: физика, химия, медицина, литература, и пятой номинации, по которой учреждена премия, оговоренная в завещании Альфреда Нобеля как «внесение весомого вклада в сплочение народов, уничтожение рабства, снижение численности существующих армий и содействие мирной договорённости... от 27 ноября 1895 г. Париж». В настоящее время премия, учреждённая Альфредом Нобелем, пользуется огромным международным авторитетом и выдаётся с 1901 г.

С целью повышения социальной компетентности личности и умения выступать публично ведущий предлагает участникам группы представить, что они лауреаты Нобелевской премии и им необходимо подготовить своё ответное выступление. Каждый участник выбирает номинацию, по которой хотел бы получить премию, и составляет выступление по следующему плану:

1. Опишите ваше научное открытие и объясните, почему ваш вклад в науку или дело мира получил такую высокую оценку.
2. Выразите слова благодарности тем, кто помог добиться подобного результата в вашей работе.
3. Расскажите о своих научных планах на будущее.

После выступления участники группы задают свои вопросы «лауреатам» и обмениваются мнениями.

#### **Заключительная часть (10-15 минут):**

В конце занятия участникам дается домашнее задание, которое необходимо подготовить к следующему.

### Домашнее задание «Порой я балую себя»

1. Участникам нужно вспомнить и составить список дел, которые они выполняют с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

2. Когда список будет составлен, участники должны отметить, как часто они делают то, что отмечено в списке.

3. Следующий шаг — это знакомство с рекомендациями, составленными Мадэлин Беркли – Ален. Участникам необходимо отметить те пункты, которые приемлемы для них, но которые они выполняют редко или не выполняли раньше и дополнить этот список своими оригинальными позициями.

4. Коллективное обсуждение в рамках группы. Участники высказываются в свободной форме о том, какие способы побаловать себя им больше всего понравились и какие они могли бы попробовать в будущем.

#### «Девять советов М. Беркли – Ален»

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв.
2. Сделайте себе небольшой подарок.
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.
8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму денег из своих сбережений, и купите себе какую-нибудь безделушку.

### Занятие 4. «Стресса и его влияние на профессиональное общение»

**Цели занятия:** профилактика критического стрессового состояния студентов.

**Необходимое время:** 1 – 1,5 часа.

#### Ход занятия

#### Вводная часть (15 минут)

#### Диагностика «Скрытый стресс»

**Цель:** определение факторов влияющих на активизацию стрессового состояния.

**Процедура проведения:** Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

**Результат:** если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

## Основная часть (1 час)

### Профилактическая лекция «Стресса и его влияние на общение»

#### Конспект лекционного занятия.

Основной целью данного лекционного занятия является профилактика критического стрессового состояния студентов.

#### Задачи:

1. Определить понятия стресса и стрессоустойчивости.
2. Выявить виды и фазы развития стресса.
3. Показать способы профилактики возникновения стресса.

**Дидактические средства:** мультимедийная презентация, раздаточный материал.

**Тип лекционного занятия:** профилактическая лекция.

#### Список используемой литературы:

1. Бурно, М.Е. Аутогенная тренировка: Учеб. пособие [Текст]/М.Е. Бурно. – М.: «Прогресс», 1971. – 254 с.
2. Кондрашенко, В.Т., Донской, Д.И. Общая психотерапия: Учеб. Пособие [Текст]/В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донская – 2-е изд., доп. и перераб. – Мн.: Выш. шк., 1997. – 464 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст]/Г. Селье. – М.: «Книга по требованию», 2012. – 66 с.

**Вопросы, предлагаемые студентам для изучения (краткое содержание лекции):**

<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Представление студентам темы предстоящего занятия и краткую аннотацию предлагаемых для изучения вопросов. Студентам был оглашен примерный план проведения лекции, и предполагаемое распределение бюджета времени.	15 минут
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Понятие стресса. 2. Виды и фазы развития стресса. 3. Причины и признаки стрессового напряжения. 4. Способы профилактики стресса.	60 минут
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Обобщение пройденного материала, предоставление студентам рекомендуемой литературы. Ответы лектора на возникшие вопросы студентов.	15 минут

#### Заключительная часть (10-15 минут):

##### Аутогенная тренировка по Шульцу

**Цель:** снижение уровня стрессовой нагрузки на организм.

**Порядок проведения:** «откиньтесь назад и займите удобное положение. Избавьтесь от сковывающей движения одежды, обуви и аксессуаров. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на дыхании, оно должно быть правильным и спокойным. Прочувствуйте, как легкие наполняются воздухом, делая при вдохе паузу в 30 секунд». Рассмотрим расслабление тела, а точнее каждой его части по отдельности.

##### Шесть стадий аутогенной тренировки:

- концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинайте с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой).

**Стадия 1:** Тяжесть. Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми.

- концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой)

**Стадия 2: Тепло.**

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло...  
По моей правой ноге разливается тепло...  
По моей левой ноге разливается тепло...  
По моим ногам разливается тепло...  
По моим рукам и ногам разливается тепло.  
- концентрация на ощущении тепла в районе сердца.

### **Стадия 3: Сердце.**

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).  
- концентрация на дыхании.

### **Стадия 4: Дыхание.**

Мое дыхание спокойно и ровно.  
Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).  
концентрация на ощущении тепла в области живота.

### **Стадия 5: Солнечное сплетение.**

- концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Стадия 6: Лоб.

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

### **Домашнее задание «Аутотренинг А.А. Козлова»**

Участникам предлагается сборник аудиозаписей с аутотренингом А.А. Козлова. За пределами тренинговой работы студентам необходимо прослушать тренинг и в начале следующего занятия поделиться своими впечатлениями.

## **Занятие 5. «Я на грани срыва»**

**Цели занятия:**

**Необходимое время:** 2,5 – 3 часа.

### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (15 – 20 минут)**

#### **Упражнение «Устойчивость»**

**Цель:** наглядная демонстрация ресурсов человека, в результате которой у участников повышается самооценка.

**Процедура 1.** Тренер выбирает любого участника, которому предлагает просто стоять, как обычно. Тренер неожиданно толкает человека в плечо, и тот теряет равновесие. Теперь тренер просит данного участника принять так называемую устойчивую позу, предлагая участнику встать, слегка согнув ноги, поставив их на ширине плеч, ступни слегка направлены внутрь (как мишка косолапый), спину держать ровно. Теперь тренер вновь толкает человека в этой позиции, но не может его столкнуть.

**Процедура 2.** Тренер предлагает другому участнику встать в устойчивую позу, опустив левую руку внизу рядом с телом так, как будто она упирается в пенек. Рука должна быть напряжена, как если бы она реально опиралась на что-то. Правую руку поднять вверх, словно она упирается в потолок. После того как участник принял исходную позицию, тренер начинает изо всей силы давить на правую руку, но столкнуть человека не может.

#### **Основная часть (2 – 2,5 часа)**

#### **Упражнение «Я и стресс»**

**Цель:** помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

**Процедура проведения:** «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Больше значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как

вы слышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок. Вопросы, которые может задать тренер. Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще?

Программа тренинга «Ресурсы стрессоустойчивости» если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

#### **Заключительная часть (10-15 минут):**

#### **Упражнение «Реклама «Лекарство от стресса»»**

Цель: обобщение полученного в ходе тренинга материала, обмен опытом участников.

Процедура проведения: Участники делятся на несколько подгрупп (по 5-6 человек). Каждая команда в течение 10-15 минут готовит рекламный ролик «Лекарство от стресса», который затем демонстрирует.

#### **Домашнее задание «Аутотренинг А.А. Козлова»**

Участникам предлагается сборник аудиозаписей с аутотренингом А.А. Козлова. За пределами тренинговой работы студентам необходимо прослушать тренинг и в начале следующего занятия поделиться своими впечатлениями. Продолжение.

### **Занятие 6. «Я понимаю себя и других»**

**Цели занятия:** развитие навыков эмпатии (принятие себя и других).

**Необходимое время:** 2,5 – 3 часа.

#### **Ход занятия**

#### **Вводная часть (15 – 20 минут)**

#### **Упражнение «Отражение»**

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

**Процедура проведения:** Участники группы разбиваются на пары. «Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через три - четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

#### **Основная часть (2 – 2,5 часа)**

#### **Упражнение «Я тебя понимаю»**

**Цель:** формирование умения давать обратную связь. Выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

**Процедура проведения:** Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить

правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге. Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

### **Заключительная часть (10-15 минут)**

#### **Упражнение «Карусель»**

**Цель:** формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

**Процедура проведения:** в упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...

Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

#### **Домашнее задание « Когда меня понимают...»**

Участникам предлагается вспомнить ситуации взаимодействия с другими людьми, когда Вас понимают или не понимают, попробовать ответить на следующие вопросы:

1. По каким признакам вы это чувствуете?
2. Как вы себя при этом чувствуете?
3. Как часто вы чувствуете, что вас не понимают?
4. Как вы себя при этом чувствуете?
5. Как вы думаете, почему вас не понимают?
6. Когда вы понимаете человека, каким образом вы это демонстрируете?
7. Как вы ведете себя в ситуации когда вы не понимаете человека?
8. Какие шаги вы предпринимаете для того, чтобы понять человека?

3. Коллективное обсуждение в рамках группы. Участники делятся друг с другом своими ответами.

### **Занятие 7. «Конфликты»**

**Цели занятия:** профилактика межличностных конфликтов и межличностной нетерпимости.

**Необходимое время:** 1 –1,5 часа.

**Ход занятия**  
**Вводная часть (15 минут)**

**Диагностика «Конфликтоустойчивость»**

**Цель:** определение уровня конфликтоустойчивости студентов.

**Процедура проведения:** участникам предлагается пройти методику «определения уровня конфликтоустойчивости». «Внимательно прочитайте и оцените каждое из десяти полярных суждений, указанных в бланке, которые в большей мере свойственны вашему поведению. Для этого сначала определите, какое из двух крайних суждений подходит вам, а затем оцените его по 5-балльной системе»

**Бланк ответов**

Уклоняюсь от споров	5 4 3 2 1	Рвусь в спор
Отношусь к конкуренту без предвзятости	5 4 3 2 1	Подозрителен
Имею адекватную самооценку	5 4 3 2 1	Имею завышенную самооценку
Прислушиваюсь к мнению других	5 4 3 2 1	Не принимаю иных мнений
Не поддаюсь провокации, не заводжусь	5 4 3 2 1	Легко заводжусь
Уступаю в споре, иду на компромисс	5 4 3 2 1	Не уступаю в споре: победа или поражение
Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины	5 4 3 2 1	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя
Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность	5 4 3 2 1	Допускаю тон, не терпящий возражений, бестактность
Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции	5 4 3 2 1	Считаю, что в споре нужно проявить сильный характер
Считаю, что спор – крайняя форма разрешения конфликта	5 4 3 2 1	Считаю, что спор – необходим для разрешения конфликта

**Основная часть (1 час)**

**Профилактическая лекция «Конфликты и основные способы их разрешения»**

**Конспект лекционного занятия.**

Основной **целью** данного лекционного занятия является профилактика возникновения конфликтов между студентами

**Задачи:**

1. Определить понятия конфликта и конфликтоустойчивости.
2. Выявить виды и фазы развития конфликта.
3. Разъяснить причины возникновения конфликтных ситуаций.
3. Показать способы разрешения конфликтных ситуаций.

**Дидактические средства:** мультимедийная презентация, раздаточный материал.

**Тип лекционного занятия:** профилактическая лекция.

**Список используемой литературы:**

1. Кондрашенко, В.Т., Донской, Д.И. Общая психотерапия: Учеб. Пособие [Текст]/ В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донская – 2-е изд., доп. и перераб. – Мн.: Выш. шк., 1997. – 464 с.
2. Латынов, В. Конфликт: протекание, способы разрешения, поведение конфликтующих сторон [Текст]/ В. Латынов. – М.: «Прогресс», 1993. – 132 с.
3. Скотт, Дж. «Сила ума. Способы разрешения конфликтов» [Текст]/ Дж. Скотт. – СПб.: ПЕР СЭ, 1993 – 160 с.

**Вопросы, предлагаемые студентам для изучения (краткое содержание лекции):**

<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Представление студентам темы предстоящего занятия и краткую аннотацию предлагаемых для изучения вопросов. Студентам был оглашен примерный план проведения лекции, и предполагаемое распределение бюджета времени.	15 минут
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
1. Понятие конфликта и конфликтоустойчивости. 2. Виды, типы и фазы развития конфликта. 3. Причины возникновения конфликтных ситуаций. 4. Способы разрешения конфликтных ситуаций.	60 минут
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	
Обобщение пройденного материала, предоставление студентам рекомендуемой литературы. Ответы лектора на возникшие вопросы студентов.	15 минут

**Заключительная часть (10-15 минут):**

**Упражнение «Алфавит эмоций»**

**Цель:** развитие социальной интуиции.

**Процедура проведения:** участникам предлагается за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита. В общем кругу создается единый банк данных.

**Домашнее задание «Конфликт в транспорте»**

Участникам предлагается понаблюдать за окружающими: как разные люди ведут себя в конфликтной ситуации. Как люди реагируют на обиду. Подумайте насколько данное поведение сходится или расходится с вашей позицией в конфликтной ситуации. Как бы вы ощущали себя на месте данных людей?

Коллективное обсуждение в рамках группы. Участники делятся друг с другом своим опытом.

**Занятие 8 «Мое поведение в конфликте, я как источник конфликта»**

**Цели занятия:** осознание причин межличностных конфликтов и межличностной нетерпимости. Формирование навыков конфликтоустойчивости (адекватное поведение).

**Необходимое время:** 2,5 – 3 часа.

**Ход занятия**

**Вводная часть (15 – 20 минут)**

**Упражнение «Как быть терпимым в общении»**

**Цель:** обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.

**Процедура проведения:** каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций, кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого?

Ведущий предлагает кому-нибудь из участников группы вспомнить и рассказать ситуацию, когда его или кого-нибудь из его знакомых обидели. Этот участник выступит в роли того, кого обидели, а другой – в роли «обидчика». Участники должны разыграть эту ситуацию. Используя предложенную ниже схему, «обиженный» попытается достойно выйти из ситуации.

**Например:** мама отчитала сына при друзьях за то, что он не вымыл посуду. Обидчик выступает в роли мамы.

**Схема достойного выхода из ситуации:**

1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: «Когда ты накричала на меня при ребятах».

2. Вырази чувства, возникшие у тебя и связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: «Я почувствовал себя неудобно».

3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «Поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей».

4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит или не изменит свое поведение: «Тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».

Можно предложить выполнить это задание нескольким парам участников.

**Обсуждение:** участники группы высказывают свое мнение о том, чей выход из ситуации оказался наиболее удачным и почему.

### **Основная часть (2 – 2,5 часа)**

#### **Упражнение «Я в конфликте»**

**Цели:** оказание помощи в выражении своего видения самого себя в сложной ситуации, возможность освобождения от накопившихся эмоций.

**Процедура проведения:** участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно будет нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах, какими видит их в преодолении сложной ситуации.

Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

#### **Заключительная часть (10-15 минут):**

В конце занятия участникам дается домашнее задание, которое необходимо подготовить к следующему.

#### **Домашнее задание «Что я делаю и какие эмоции переживаю в конфликте?»**

Задание простое, но индивидуальное: участникам тренинга предлагается записать, что они чаще всего делают, когда сами попадают в конфликт, и какие эмоции чаще всего при этом испытывают. После его выполнения осуществляется анализ результатов работы группы. Подробная рефлексия не проводится, только фиксируются результаты.

Затем группе предлагаются еще два вопроса. Первый имеет несколько вариантов, на каждый из которых можно получить разные ответы от одной и той же аудитории:

- а) можно ли прожить без конфликтов?
- б) можно ли научиться бесконфликтному общению?
- в) можно ли уйти от конфликтов?

Второй вопрос имеет два равнозначных варианта, и ответ на них любой аудитории очевидно предпрешен:

1) можно ли прожить, не сталкиваясь с проблемами, затруднениями, противоречиями и с различиями интересов и позиций других людей?

2) можно ли научиться избегать или легко преодолевать проблемы, затруднения, противоречия и различия интересов и позиций других людей?

Тренер подводит итог упражнения и говорит о том, что не правильно на конфликт смотреть только как на негативное явление. Он знакомит участников тренинга с функциями и признаками конфликта.

## Занятие 9. «Как я общаюсь»

**Цели занятия:** формирование коммуникативных навыков. Формирование навыков продуктивного взаимодействия.

**Необходимое время:** 2,5 – 3 часа.

### Ход занятия

#### Вводная часть (15 – 20 минут)

##### Упражнение «Пойми меня»

#### Цели:

1. Формирование паралингвистических и оптокинестических навыков общения
2. Совершенствование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

**Процедура проведения:** Группа разбивается на «тройки». В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль «глухого-и-немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль «глухого и паралитика»: он может говорить и видеть; третий «слепой-и-немой»: он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи.

#### Основная часть (2 – 2,5 часа)

##### Упражнение «Перефразирование»

**Цель:** формирование навыков уточнения информации.

**Процедура проведения:** это упражнение состоит в том, что вы возвращаете собеседнику его высказывания (одну или несколько фраз), сформулировав их своими словами. Перефразирование можно начинать такими вводными фразами: «Как я Вас понял...», «По Вашему мнению...», «Другими словами, Вы считаете...». Для перефразирования выбираются наиболее существенные, важные моменты сообщения. Но при «возврате» реплики не стоит что-либо добавлять от себя, интерпретировать сказанное, не дела выводы с его слов. Так мы помогаем самому себе уточнить, правильно ли мы поняли слова собеседника, а также дать собеседнику представление о том, как его слова были восприняты вами, и натолкнуть на разговор о том, что в его словах кажется вам наиболее важным.

##### Упражнение «Свободный микрофон»

**Цель:** формирование навыков сбора и анализа информации, полученной от собеседника, в процессе коммуникации.

**Процедура проведения:** вы уже достаточно хорошо знаете друг и друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете ещё лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов. Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т.е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задать свой, заранее подготовленный. И так далее, до тех пор, пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

### **Заключительная часть (10-15 минут):**

#### **Групповая рефлексия занятия**

Обратная связь. Участники обмениваются своими мнениями, чувствами.

### **Заключительное занятие «Подведение итогов»**

#### **Упражнение «Спасибо, благодаря тебе...»**

**Цель:** осознание и закрепление приобретенных во время тренинга знаний и навыков. Понимание значения группы и отдельных участников в процессе обучения; освоение обратной связи в доброжелательной форме (так называемые «Я-высказывания»).

Участники поочередно обращаются друг к другу в доброжелательной форме, начиная фразу словами: «Спасибо, имярек, благодаря тебе...» — и перечисляя навыки, которые они усвоили в процессе тренингов.

Обратная связь. Участники обмениваются своими мнениями, чувствами и опытом полученным в процессе групповой тренинговой работы. Рекомендации от участников тренинга.