

ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЗРАСТНАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

**для студентов дневного и заочного отделения педагогического
факультета**

специальностей

1-01 02 02-01 Начальное образование. Дошкольное образование

1-03 03 08-02 Олигофренопедагогика. Логопедия

1-01 01 02-05 Дошкольное образование. Логопедия

Автор-составитель: ст.преподаватель Алексеенок Д.В.

содержание

- Изучение отношения ребенка к себе в период кризиса трех лет
- Методика определения самооценки дошкольника
- Определение самооценки (методика Дембо-Рубинштейн)
- Социометрическая проба «День рождения»
- Определение типа темперамент
- Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)
- Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)
- Шкала личной тревожности (ЛТ)
- Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и
- Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)
- Анкета «Индекс воспитанности школьников» для 7—11 классов
- Типология мотивов учения «Лесенка побуждений» (Божович А.И. – Маркова И.К.)
- Самооценка профессионально-педагогической мотивации
- Самооценка мотивационных состояний школьника (О.С.Гребенюк)
- Диагностика школьной мотивации учащихся начальных классов
- Диагностика мотивационно-педагогических предпочтений (П. Торранс)
- Изучение познавательных затруднений
- Диагностика доминирующей эмоциональной модальности у педагогов (Л. А. Рабинович в модификации Т. Г. Сырицо)
- Диагностика эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А.Леонтьева)
- Изучение способности к самоуправлению в общении
- Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)
- Ориентационные стили профессионально-деятельностного общения
- Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко)
- Методика «Опросник профессиональной готовности»
- Методика «ценностные ориентации» М. РОКИЧА (для старшеклассников и студентов).
- Методика оценки уровня общительности учителя (по В.Ф. Ряховскому)

Изучение отношения ребенка к себе в период кризиса трех лет

Подготовка исследования

Подобрать картинки с изображением животных, растений, предметов, составить вопросы для беседы с ребенком по их содержанию.

Проведение исследования

Исследование проводится индивидуально с детьми 2—3 лет. Рассматривают картинки с изображением животных, растений, предметов, выслушивают ответы ребенка на вопросы взрослого по их содержанию. Отношение взрослого к ребенку и его ответам должно пройти в двух указанных ниже ситуациях через три фазы:

/ фаза — общее доброжелательное и заинтересованное отношение к ребенку перед рассматриванием картинки.

// фаза — во время беседы по картинкам экспериментатор оценивает: «Хорошо, ты это знаешь», неправильный ответ: «Плохо, ты не знаешь этого».

/// фаза — общее доброжелательное и заинтересованное отношение к ребенку после рассматривания картинок.

Поведенческие реакции ребенка

Фамилия, имя ребенка	Возраст ребенка	Вид оценки							
		положительная				отрицательная			
		Компоненты поведения							
		О	Д	Э	Р	О	Д	Э	Р
	2 года – 2 года 5 мес.								
	2 года 3 мес. – 3 года								

Примечание: О — ориентировочные, Д - двигательные, Э — эмоциональные, Р — рабочие.

Каждый ребенок встречается с экспериментатором несколько раз в двух различных ситуациях:

1 ситуация — отмечают и соответственно оценивают только удачные ответы;

2 ситуация — отмечают и оценивают только неудачные ответы, за них ребенок получает отрицательную оценку.

При проведении эксперимента фиксируют поведенческие реакции в 1 и 2 ситуациях

Обработка данных

Сравнивают поведение детей в 1 и 2 ситуациях. Делают выводы о том, насколько дифференцировалось общее отношение ребенка к себе и конкретное, основанное на его реальном достижении при решении задачи. Определяют, как зависит эта дифференциация от вида оценки и контекста отношений со взрослыми.

Репозиторий ВГУ

Методика определения самооценки дошкольника

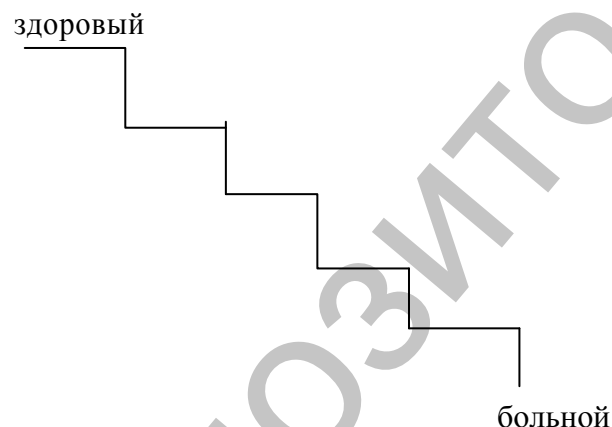
Теоретическая и практическая значимость изучения самосознания, включая различные аспекты самоотношения и осознания

своего места в системе социальных связей, настолько велика, что предопределила необходимость использования этой методики для диагностики самооценки ребенка.

Ребенку предлагаются шесть вертикальных отрезков одинаковой длины. Можно использовать вместо отрезков лесенку из пяти ступенек (методика В.Г. Щур]), где верхняя ступенька — позитивная оценка, а нижняя — негативная. Просят отметить крестиком на каждом отрезке свое место «среди всех людей» по уровням соответственно «здоровья», «ума», «характера», «счастья», «красоты», «доброты». Считается, что отмеченные значения характеризуют общую удовлетворенность — «счастье» и частные самооценки — «здоровье», «ум», «характер», «красота», «доброта».

Для дошкольника благоприятны завышенные самооценки с различных позиций по всем уровням (самый умный, самый красивый...). Низкие самооценки характеризуют наличие внутриличностных и межличностных конфликтов у ребенка.

После выполнения этого задания ребенок отмечает условным обозначением (кружочком, звездочкой, крестиком другого цвета и т.п.) свое место по уровням с позиции мамы, папы, воспитателей, детей. Если другие значимые люди (по мнению ребенка) оценивают его так же, как он оценил себя или дают более высокую оценку — ребенок защищен психологически, эмоционально благополучен.



Также оцениваются: умный - глупый, хороший (характер) — плохой, красивый - некрасивый, добрый — злой, счастливый- несчастливый.

Можно добавлять и изменять название уровней (например: большой- маленький).

Методика используется для сопоставления ее результатов с оценкой данного ребенка со стороны семьи и воспитателей детского сада.

Социометрическая проба «День рождения»

Этот тест предназначен для детей дошкольного и младшего школьного возраста, когда необходимо провести исследование отношения ребенка к детям и взрослым. Тест проводится индивидуально и коллективно (с младшими школьниками), в форме игры.

Инструкция

«Давай поиграем с тобой в твой день рождения. Большой круг будет у нас столом, на котором лежит праздничный пирог со свечками. Свечек столько, сколько тебе будет лет. Мы их нарисуем. Вокруг стола расположены маленькие кружочки — это что? Конечно, стулья. Выбери стул, на который ты сядешь. Давай твой стул отметим — звездочкой или снежинкой? (Ответ ребенка позволяет отметить сформированность половой идентификации: мальчики выбирают звездочку, девочки — снежинку.)

Кого хочешь посадить рядом с собой? А с другой стороны? (Около кружочка пишется имя, а в кружочке — порядок выбора.)

Ребенок называет имена людей, игрушки, животных... Их располагаем в порядке называния или усаживаем на «стульчики», которые предлагает ребенок.

После четвертого выбора можно предложить повторяющийся вопрос: «Ты будешь еще кого-то сажать, или уберем (зачеркнем) стульчики?» (Ответ ребенка дает нам возможность предположить его потребности в общении.)

Когда ребенок заполнит все десять «стульчиков», задаем вопрос о необходимости добавить «стульчики»: «Если хочешь еще кого-то посадить, то мы можем добавить (дорисовать) «стульчики».

Есть дети, которые имеют потребность дорисовывать «стульчики» в промежутках, иногда даже заполняют второй ряд.

Анализ результатов

1. Потребность в общении:

а) желает общаться в широком кругу — используются все «стульчики» или добавляются новые;

б) желает общаться, но с близкими людьми, в ограниченном кругу — «убираются» (зачеркиваются) «стулья»;

в) несформированная потребность в общении — выбор игрушек, предметов, животных.

2. Эмоциональные предпочтения в общении: близкие, доверительные, приятные отношения — люди располагаются рядом с «именинником».

3. Значимость социальных окружений:

а) количественное преобладание взрослых, детей, предметов — наличие опыта общения с ними;

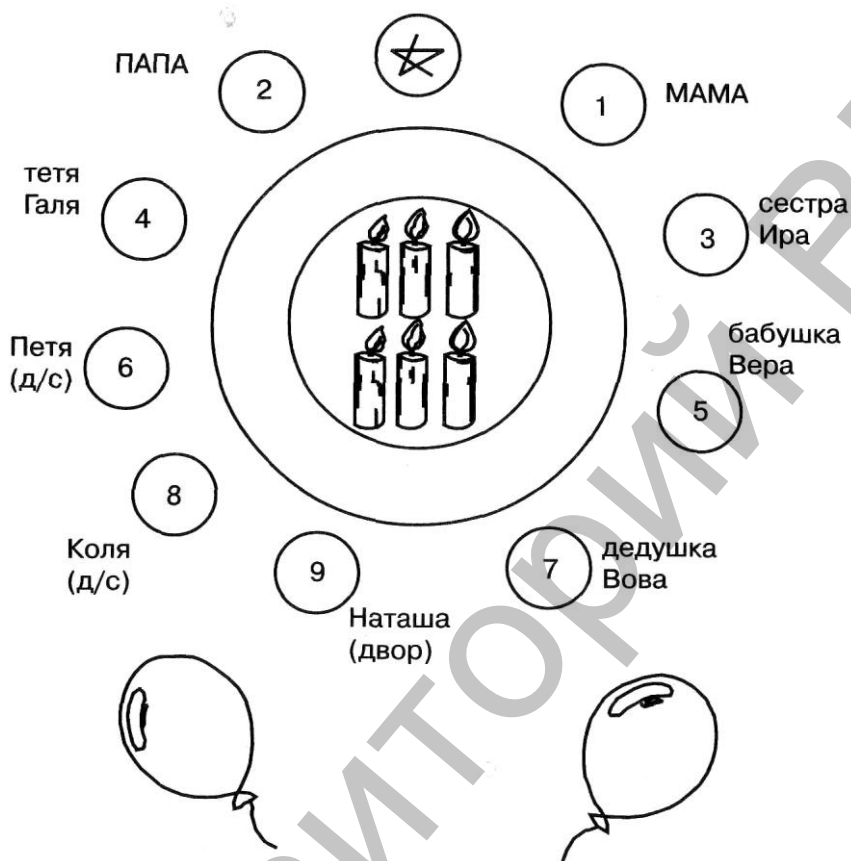
б) преобладание какой-то группы (семья, детский сад, школа, двор, дача и т.д.) — значимая среда в общении;

в) половое преобладание в общении — наличие мальчиков и девочек, женщин, мужчин.

Психолог, педагог, предлагая ребенку игру «День рождения», прикасается к личному миру малыша. Необходимо помнить о доверительном контакте с ним. В тест погружают постепенно, вначале лучше побеседовать о дне рождения, нарисовать атрибуты дня рождения, поиграть в рисунки. Поэтому желательно не использовать заготовки, а создать образ праздничного стола вместе с детьми. И если «стулья» будут разной величины, то можно проанализировать выбор ребенком собственного места, тенденции па лидерство (крупный «стул») или неуверенность (маленький «стул»). В том случае, когда социальная проба не даст психологу необходимую информацию, можно повторить игру, предложить нарисовать еще стол: для взрослых (если за предыдущим столом располагались только дети) или для детей (если за предыдущим столом располагались только взрослые), а может быть, стол для людей (если за предыдущим столом располагались только игрушки,

предметы, животные). Новый стол начинаем вновь с пирога, со свечек, со звездочки или снежинки и задаем уже знакомые вопросы.

Анализируя результаты, необходимо учитывать вспомогательную задачу теста и ситуативность ребенка. Для углубленного социометрического исследования, а также для уточнения информации рекомендуется использовать другие социальные пробы, методики, тесты («Рисунок семьи», методику Рене Жилия, игру «Секрет», социометрические опросники и др.).



Тест «Опросник Айзенка» — направлен на исследование трех индивидуальных качеств ребенка — интравертность — экстравертность, нейротизм и лживость.

Стимульный материал: 60 вопросов и бланк ответов.

Инструкция

«Слушай меня внимательно. Сейчас я тебе прочитаю вопросы, на которые ты должен ответить только «да» или «нет». Перед тобой лежит лист, на котором написаны номера вопросов и нарисованы две колонки. Ты должен поставить крестик или галочку в первой колонке, если хочешь ответить на этот вопрос «да». Если же ты не согласен и хочешь ответить «нет», то поставь галочку во второй колонке. Старайся отвечать быстро, но будь внимателен, подумай, прежде чем ответить «да» или «нет».

Проведение теста

Ребенку дается бланк ответов, затем зачитывается инструкция. Вопросы читаются вслух, по очереди. На ответ дается примерно 1 -1,5 мин. Если ребенок не успел ответить, его можно поторопить, сказав о том, что сейчас вы будете зачитывать следующий вопрос. После окончания работы детей спрашивают, все ли им было понятно, не было ли пропущенных вопросов и в случае необходимости зачитывают пропущенный вопрос повторно. Затем листы с ответами собираются.

Анализ результатов

При обработке полученного материала подсчитывается количество баллов, набранных ребенком по каждой из трех шкал — экстраинтраверсия, нейротизм и лживость. Подсчет происходит на основании «ключа», который приводится в приложении. Если ребенок ответил на вопрос так, как указано в «ключе», он получает один балл. При противоположном ответе — 0 баллов. Например, подсчитывая количество баллов по первому качеству — экстраинтраверсия, вы видите, что ребенок на первый и девятый вопросы ответил «да». За эти вопросы он получает по одному баллу. На вопросы 3 и 11 — ответы «нет», соответственно за них вы ставите 0 баллов. В то же время при ответе на вопросы 6 или 33 вы, наоборот, ставите 1 балл за ответ «нет» и 0 баллов за ответ «да». Таким образом подсчитывается общее количество баллов по каждой шкале.

1. Максимальное количество баллов по шкале «экстра-интраверсия» — 24 (19+5).

Дети, набравшие по первой шкале 12 и больше баллов, — экстравертированы, набравшие меньше 12 баллов — интравертированы. Для экстравертов характерно стремление к общению. Они открыты и доброжелательны, как правило, уверены в том, что и другие люди относятся к ним хорошо. Такая уверенность и дает им возможность относиться ко всем людям, даже незнакомым, с доверием. Это помогает им наладить общение с любым человеком, завести много друзей. Для этих детей также характерна импульсивность, активность в поведении, хорошее настроение.

Интравертные дети — более закрыты, они труднее налаживают контакты, особенно с незнакомыми людьми из-за своей неуверенности и застенчивости. Зато при контактах с близкими они стараются проявить себя с самой лучшей стороны, хотя и не стремятся иметь много друзей. Такие дети хотят распланировать свои действия заранее или хотя бы осмотреться в новой ситуации до того, как начать что-то делать.

2. Максимальное количество баллов по шкале «нейротизм» — 24.

Дети, набравшие больше 12 баллов по второй шкале, эмоциотрицательными эмоциями — обидой, тревогой, которые могут у них перейти в гнев и даже агрессию, мстительность. В то же время доброе слово, улыбка способны снять эту вспышку и быстро привести их в хорошее настроение. Дети с низким уровнем нейротизма (меньше 12 баллов) меньше подвержены эмоциональным срывам, они не так зависимы от расположения других людей, особенно взрослых. Но зато их гнев или агрессию не так легко остановить, также как и изменить их плохое (или хорошее) отношение к какому-то человеку, как взрослому, так и сверстнику.

3. Максимальное количество баллов по шкале «лживость» — 12(5 + 7).

Критическое количество баллов по шкале «лживость» 5-6. Дети, набравшие больше 5 баллов, стараются выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Они демонстративны, т.е. стремятся обратить на себя внимание любой ценой, даже если для этого надо набедакурить или соврать. Для них характерна высокая самооценка, притязания на высокую оценку или лидерство в группе. Однако эта неискренность сказывается и в ответах на другие вопросы, на которые дети могут ответить не столько правдиво, сколько «правильно», с их точки зрения, для того чтобы показать себя с лучшей стороны. Это надо учитывать при обработке материала, по возможности проверяя ответы детей или сверяя полученные результаты с данными других тестов.

Для составления более полной характеристики ребенка после подсчета баллов по отдельным шкалам нужно соотнести эти показатели между собой. Сопоставляя этот тест, Айзенк исходил из того, что психодинамические качества соотносятся с чертами характера и темперамента человека. Это соотношение иллюстрируется «кругом Айзенка», на котором показано, какими чертами обладает интравертный ребенок с высоким (верхний левый угол) и низким (нижний левый угол) уровнем нейротизма. На правой стороне приводятся качества, характерные для экстравертных детей с высоким (верхний угол) или низким (нижний угол) уровнем нейротизма.

Составляя общую характеристику ребенка, нужно также помнить о том, что дети с высоким уровнем экстраверсии, нейротизма и лживости обладают неадекватно завышенной самооценкой. Их притязания, стремление к доминированию в группе сверстников часто не подкрепляются их реальными знаниями и умениями. Однако это не снижает их самооценку, только усиливая их демонстративность, переводя ее в негативизм, упрямство, агрессивное поведение. В неблагоприятных условиях (холодность взрослых, нежелание признать их достоинства, жесткий, авторитарный стиль общения) у них развивается истерия.

Дети, у которых высокий уровень нейротизма сочетается с интравертностью и лживостью, также неадекватны, но склонны, наоборот, занижать свою самооценку. Их неуверенность в себе может привести к уходу от общения, замкнутости, закомплексованности. Такие дети боятся ошибиться, вызвать гнев или неудовольствие взрослых. Поэтому они могут не ответить на вопрос даже тогда, когда знают правильный ответ, а их лживость связана со стремлением понравиться экспериментатору. Однако и у таких детей может наблюдаться агрессивное поведение, которое является защитой от их тревожности и неуверенности в себе. В неблагоприятных обстоятельствах у этих детей развиваются депрессии и фобии, т.е. немотивированные страхи (темноты, высоты, закрытых помещений и т.д.).

Таким образом, надо помнить о том, что дети, набравшие большое количество баллов по шкалам «нейротизм» и «лживость», нуждаются в повышенном внимании взрослых, бережном отношении, так как отклонения в процессе личностного роста у них возникают быстрее, чем у более уравновешенных и стабильных детей. В то же время тепло и забота взрослых, поощрение реальных достижений ребенка важны для нормального развития личности всех детей.

Темперамент

Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от содержания, целей, мотивов остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют вид темперамента. Традиционно выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

В самом общем виде можно дать следующие характеристики типов темперамента.

ХОЛЕРИК. Пониженная чувствительность. Высокая активность (отзывчивость на стимулы извне) и высокая активность с преобладанием реактивности. Инертность поведения, экстравертированность. Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

САНГВИНИК. Пониженная чувствительность. Высокая отзывчивость на стимулы извне, высокая активность, уравновешенность. Пластичность, экстравертированность (преимущественная ориентация на стимулы извне). Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

ФЛЕГМАТИК. Пониженная чувствительность. Низкая реактивность и высокая активность. Инертность. Интровертированность (преимущественная ориентация на свой внутренний мир). Пониженная эмоциональная возбудимость. Замедленный темп реакций.

МЕЛАНХОЛИК. Повышенная чувствительность. Невысокая реактивность и активность. Инертность, интровертированность. Повышенная возбудимость. Депрессивный характер эмоций. Замедленный темп реакций.

Предлагаемый тест поможет определить доминирующий тип темперамента. (Методика разработана А.В. Беловым.) Учащиеся определяют наличие или отсутствие у себя данного показателя и рядом с номерами вопросов, которые располагают столбиком, ставят «+» или «-».

1. Вы спокойны, хладнокровны?
2. Последовательны и обстоятельны в делах?
3. Осторожны и рассудительны?
4. Вы умеете ждать?
5. Молчаливы и не любите болтать попусту?
6. Как вы говорите: спокойно, размеренно, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики?
7. Вы сдержанны и терпеливы?
8. Доводите ли начатое дело до конца?
9. Вы не растрачиваете попусту сил. Так ли это?
11. Придерживаетесь ли вы выработанного распорядка жизни, системы в работе?
12. Легко ли вы сдерживаете порывы?
13. Насколько восприимчивы к одобрению столь и к порицанию?
14. Можно ли утверждать, что вы незлобивы и проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес?
15. Вы постоянны в своих отношениях и интересах?
16. Вы медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую?
17. Ровны ли вы в отношениях со всеми?
18. Любите ли аккуратность и порядок во всем?
19. Вы с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке?
20. Можно ли сказать, что вы инертны, малоподвижны, вялы?
21. Обладаете ли выдержкой?

22. Вы веселы и жизнерадостны?
23. Энергичны и деловиты?
24. Часто вы не доводите начатое дело до конца?
25. Способны ли быстро схватывать новое?
26. Ваши интересы и склонности неустойчивы?
27. Легко ли вы переживаете свои неудачи и неприятности?
28. Легко ли приспосабливаетесь к разным обстоятельствам?
29. Склонны ли вы переоценивать себя?
30. С увлечением ли беретесь за новое дело?
31. Вы быстро остываете, если дело перестает вас интересовать?
32. Вы быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую?
33. Вы тяготитесь однообразием, будничной работой?
34. Вы общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми? Так ли это?
35. Вы выносливы и работоспособны?
36. Вы обладаете громкой, быстрой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой?
37. Сохраняете ли вы самообладание в непредвиденных ситуациях?
38. У вас всегда бодрое настроение?
39. Вы быстро просыпаетесь и засыпаете?
40. Часто ли вы бываете несобранны, проявляете поспешность в решениях?
41. Склонны ли вы иногда отвлекаться?
42. Вы неусидчивы, суетливы?
43. Невыдержанны, вспыльчивы?
44. Нетерпеливы?
45. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми?
45. Решительны и инициативны?
46. Упрямы?
47. Находчивы ли вы в споре?
48. Вы работаете рывками?
49. Склонны ли вы к риску?
50. Вы не злопамятны и необидчивы?
51. Вы обладаете быстрой, страстной, сбивчивой интонацией речью?
52. Вы неуравновешенны и склонны к горячности?
53. Можно ли вас назвать агрессивным забиякой?
54. Нетерпимы ли вы к недостаткам?
55. Обладаете ли вы выразительной мимикой?
56. Способны ли вы быстро действовать и решать?
57. Стремитесь ли вы неустанно к новому?
58. Вы обладаете резкими, порывистыми движениями?
59. Настойчивы ли вы в достижении поставленной цели?
60. Вы склонны к резким сменам настроения?
61. Вы стеснительны и застенчивы?
62. Теряетесь ли вы в новой обстановке?
63. Затрудняетесь ли вы устанавливать контакт с новыми людьми?
64. Вы не верите в свои силы?
65. Вы легко переносите одиночество?
66. Чувствуете ли вы подавленность и растерянность при не

удачах?

67. Склонны ли вы уходить в себя?

68. Быстро ли вы утомляетесь?

69. У вас тихая неторопливая речь?

70. Вы невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника?

71. Вы впечатлительны до слезливости?

72. Вы чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию?

73. Предъявляете ли вы высокие требования к себе и окружающим?

74. Склонны ли вы к мнительности?

75. Вы болезненно чувствительны, легкоранимы?

76. Чрезвычайно обидчивы?

77. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем мыслями?

78. Малоактивны и робки?

79. Безропотны и покорны?

80. Стремитесь ли вызвать сочувствие и помощь окружающих?

Чтобы определить наличие:

ХОЛЕРИЧЕСКОГО темперамента, нужно число плюсов в ответах на вопросы 41-60 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

САНГВИНИЧЕСКОГО темперамента — число плюсов на вопросы 21-40 также нужно разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

ФЛЕГМАТИЧЕСКОГО темперамента — число плюсов в вопросах 1-20 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

МЕЛАНХОЛИЧЕСКОГО темперамента — число плюсов в вопросах 61-80 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

При 40% и выше выраженность темперамента доминирующая, при 30-40% — достаточно яркая, при 20-29% — средняя, при 10-19% — малая.

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- ◆ терминальные — убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- ◆ инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция

«Сейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию».

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Список А (терминальные ценности)

- ◆ активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- ◆ жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- ◆ здоровье (физическое и психическое);
- ◆ интересная работа;
- ◆ красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- ◆ любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- ◆ материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- ◆ наличие хороших и верных друзей;
- ◆ общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- ◆ познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- ◆ продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);

- ◆ развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

- ◆ развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- ◆ свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- ◆ счастливая семейная жизнь;
- ◆ счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- ◆ творчество (возможность творческой деятельности);
- ◆ уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности)

- ◆ аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- ◆ воспитанность (хорошие манеры);
- ◆ высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- ◆ жизнерадостность (чувство юмора);
- ◆ исполнительность (дисциплинированность);
- ◆ независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- ◆ непримиримость к недостаткам в себе и других;
- ◆ образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ◆ ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
- ◆ рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- ◆ самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- ◆ смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;
- ◆ твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- ◆ терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- ◆ широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- ◆ честность (правдивость, искренность);
- ◆ эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- ◆ чуткость (заботливость).

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость— возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации возможны изменения инструкций, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

1. В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в вашей жизни?
2. Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?
3. Как, на ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?
4. Как сделало бы это, по вашему мнению, большинство людей?
5. Как это сделали бы вы 5 или 10 лет назад?
6. Как это сделали бы вы через 5 или 10 лет?

7. Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Репозиторий ВГУ

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4

5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

КЛЮЧ

Номер суждения	Ответы			
		Почти никогда	Часто	Почти всегда
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1

17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.

- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя незащищенным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикация.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1... 10 вопрос — тревожность;

II 11... 20 вопрос — фрустрация;
III 21...30 вопрос — агрессивность;
IV 31...40 вопрос — ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. *Тревожность*: 0...7 — не тревожны; 8... 14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов — очень тревожны.

II. *Фрустрация*: 0...7 баллов — не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8... 14 баллов —средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. *Агрессивность*: 0...7 баллов — вы спокойны, выдержанны; 8...14 баллов — средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. *Ригидность*: 0...7 баллов — ригидности нет, легкая переключаемость, 8... 14 баллов — средний уровень; 15...20 баллов — сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Анкета «Индекс воспитанности школьников» для 7—11 классов

1. Если ты обещаешь родителям или другу выполнить какое-либо дело, но у тебя возникают затруднения, то ты:

- а) выполняешь обещание, даже если тебе это доставляет неудобства;
- б) просишь отсрочку или просишь выполнить кого-нибудь другого;
- в) особенно не беспокоишься, решаешь что ничего не поделаешь.

2. Есть ли у тебя любимый писатель, поэт, художник, композитор?

- а) да;
- б) есть произведения, которые тебе нравятся, но их авторов ты не знаешь;
- в) нет, ты этим не интересуешься.

3. Твое отношение к курению и алкоголю.

- а) куришь, иногда можешь выпить;
- б) сам не употребляешь, но не видишь в них особого вреда;
- в) отрицательное.

4. Есть ли у тебя постоянные обязанности по дому?

- а) да;
- б) помогаешь иногда по просьбе родителей;
- в) твоя главная обязанность — учиться.

5. Как определить годность какого-либо продукта в упаковке?

- а) по его внешнему виду;
- б) спросить у продавца;
- в) прочитать надпись на упаковке.

6. Если родители обещают купить тебе обновку, но у них возникают материальные затруднения, то ты:

- а) требуешь выполнения обещания;
- б) немного ждешь, а потом напоминаешь;
- в) отказываешься от обновки.

7. Как ты ведешь себя при посторонних людях, в общественных местах?

- а) стараешься продемонстрировать хорошие манеры;
- б) по-разному, но не особенно вызывающе;
- в) всегда и везде ведешь себя одинаково.

8. Как, по-твоему, связаны человек и природа?

- а) человек — хозяин природы;
- б) человек — друг природы;
- в) человек — часть природы.

9. Если в школе какой-либо предмет дается тебе с трудом, то ты:

- а) особенно не переживаешь, оставляешь все как есть;
- б) стараешься дополнительно заниматься по этому предмету;
- в) усиленно готовишься только перед контрольными работами

10. Указывается ли срок годности продукта на упаковках с макаронами и сухарями?

- а) нет, эти продукты не портятся;
- б) не знаешь;
- в) да.

11. Если твой одноклассник совершает ошибку, оплошность, то ты:

- а) не обращаешь на это внимание;
- б) подсмеиваешься над ним;
- в) оказываешь поддержку.

12. Представь, что тебе подарили абонемент на посещение в дни каникул театральных спектаклей. Как ты поступишь?

- а) предельно используешь его;
- б) не воспользуешься им — разве можно тратить время на такую ерунду;
- в) сходишь, только если нечем будет больше заняться.

13. Как ты думаешь, какие предприятия оказывают наиболее вредное воздействие на экологию и здоровье человека?

- а) нефтехимические;
- б) атомные электростанции;
- в) металлургические.

14. Считаешь ли ты, что любое дело надо доводить до конца?

- а) да;
- б) зависит от важности дела;
- в) нет, не обязательно.

15. Что означает слово «менеджер»?

- а) директор;
- б) управляющий;
- в) продавец.

16. Хотелось бы тебе изменить что-нибудь в своем характере?

- а) да, тебе есть над чем работать;
- б) не задумывался конкретно о себе, но каждому человеку надо совершенствоваться;
- в) ты себе нравишься таким, какой ты есть.

17. Если бы ваш класс на каникулах поехал в Санкт-Петербург и планировалось посещение Эрмитажа, ты бы:

- а) подумал: «Зачем мне это нужно?»;
- б) с нетерпением ждал этой экскурсии;
- в) предпочел прогуляться по городу.

18. Представь: ваш класс пошел в поход. На привале решили развести костер и тебе поручили собрать для него топливо. Что бы ты сделал?

- а) чтобы справиться побыстрее, срубил несколько молодых деревьев — леса не убудет;
- б) собрал сухие ветки;
- в) собрал сухую траву.

19. Самостоятельно ли ты следишь за своей одеждой?

- а) да, постоянно;
- б) иногда, когда очень надо привести ее в порядок (перед дискотеккой, свиданием и т. п.);
- в) за чистотой твоей одежды следят родители.

20. На что в среднеобеспеченной российской семье тратится основная часть денег?

- а) на одежду;
- б) на продукты питания;
- в) на бытовую технику.

21. Если бы рядом с тобой жила одинокая старушка, которой никто не помогает, как бы ты поступил?

- а) сообщил о ней в службу социальной помощи;
- б) сам или с друзьями оказывал ей помощь;
- в) не стал бы долго о ней думать — у тебя и так много дел.

22. Считаешь ли ты, что культура поведения, хорошие манеры необходимы современному человеку?

- а) нет, сейчас это не ценится;
- б) вообще-то необходимы, но не всегда получается их демонстрировать;
- в) да, нужны.

23. Сколько деревьев ты посадил?

- а) три или больше;
- б) одно или два;
- в) ни одного.

24. Если бы в школе проводился конкурс на самую красивую классную комнату и учительница попросила помочь ей в уборке и оформлении, как бы ты поступил?

- а) постарался отказаться — тебе не нравится заниматься подобного рода делами;

б) выполнил просьбу, но без особого желания;

в) постарался максимально помочь.

25. Если бы родители дали тебе денег на покупку одежды, что бы ты предпочел?

а) яркую, модную вещь;

б) вещь практичную, чтобы долго не выходила из моды;

в) потратил деньги на развлечения (дискотека, кафе, клуб и т. д.).

26. Если бы тебе сказали, что твой друг нечестно ведет себя по отношению к тебе, то

ты:

а) стал бы нечестно относиться к другу или подрался с ним;

б) стал бы внимательно следить за его поведением, ждать, когда он себя выдаст;

в) открыто сказал ему о своих подозрениях.

27. Стараешься ли ты украсить свою комнату, квартиру, сделать ее более уютной?

а) да, тебе нравится этим заниматься;

б) тебе нравятся уют и красота, но пусть их создают другие;

в) ты не обращаешь на это внимание.

28. Представь: вы с друзьями устроили пикник на природе и собралось много мусора.

Как ты поступишь?

а) оставишь все как есть — у природы места много;

б) соберешь все в пакет и унесешь с собой, чтобы выбросить в мусорный бак;

в) сожжешь или закопаешь на месте пикника.

29. Если твоя семья ждет прихода гостей (идет уборка комнат, готовится угощение), то

ты:

а) активно помогаешь;

б) помогаешь, только если гости приходят к тебе;

в) занимаешься своими делами или уходишь из дома, чтобы не мешать.

30. Представь: ты вырос, женился (вышла замуж). На свадьбу подарили деньги. Как вы ими распорядитесь?

а) поедете в путешествие;

б) приобретете необходимые для быта вещи или потратите на учебу в вузе;

в) купите модную одежду и развлечетесь в клубах.

31. Каким, по-твоему, должны быть отношения между людьми?

а) честными, уважительными, доброжелательными;

б) миром должна править сила;

в) не задумывался над этим.

32. Нравится ли тебе читать в книгах художественные описания пейзажей, явлений природы, внутренних чувств и переживаний героев?

а) нет, ты стараешься пропускать эти места в книге или вообще не любишь читать;

б) читаешь иногда, если есть настроение;

в) да, ты всегда особенно внимательно читаешь такие описания.

33. Волнуют ли тебя проблемы экологии?

а) да;

б) эти проблемы существуют, но их должны решать компетентные люди;

в) сейчас в стране есть более важные проблемы и заботы.

34. Можешь ли ты самостоятельно приготовить обед (борщ, суп, мясо, пирог)?

а) да;

б) готовишь только под руководством кого-нибудь из взрослых;

в) нет.

35. Что означает словосочетание «ноу-хау»?

а) «нет хаосу»;

б) новинка;

в) техническое новшество.

36. Как, по-твоему, почему люди женятся?

а) чтобы было кому оставить наследство;

- б) чтобы было о ком заботиться;
в) потому что так принято.
37. Твое отношение к ненормативной лексике (нецензурным выражениям)?
а) отрицательное;
б) сам не используешь, но и других не останавливаешь;
в) используешь такие слова в своей речи.
38. Твое мнение о здоровье?
а) оно либо есть, либо его нет;
б) ты стараешься его поддерживать (спорт, питание);
в) о нем надо заботиться, но конкретно ты пока этим не занимаешься.
39. Как, по-твоему, человек должен относиться к работе (профессиональной деятельности), за которую он получает заработную плату?
а) стремиться максимально хорошо ее выполнить;
б) работать добросовестно, но не перенапрягаться;
в) думать в первую очередь о себе, а не о работе.
40. Что означает слово «маркетинг»?
а) покупка;
б) торговля;
в) работа.
41. Какими, по-твоему, должны быть отношения между родителями и взрослыми, самостоятельными детьми?
а) родители должны материально поддерживать детей;
б) дети должны заботиться о родителях и поддерживать их;
в) оказывать друг другу помощь только в случае необходимости.
42. Как ты относишься к словам А. П. Чехова: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли»?
а) это чистейшая утопия;
б) в общем-то нормально, но это не всегда выполнимо;
в) человек должен стремиться быть таким.
43. Приходилось ли тебе останавливать людей, которые губили природу (ломали деревья, стреляли в птиц, издевались над животными и т. п.)?
а) да, неоднократно;
б) один или два раза;
в) нет, ты сам иногда портишь природу.
44. Стараешься ли ты любое дело выполнить максимально хорошо и как можно быстрее?
а) нет;
б) стараешься только в том случае, если работа нравится.
в) да, ты всегда любое дело стремишься сделать быстро и качественно;
45. Какое из приведенных ниже слов больше всего подходит по смыслу к слову «предпринимательство»?
а) дело;
б) деньги;
в) инициатива.
46. Если бы к вам в класс пришли новички-беженцы различных национальностей, как бы ты к ним отнесся?
а) постарался поддержать их, помог адаптироваться к школе;
б) отнесся к ним спокойно, но дружить не стал бы;
в) отнесся к ним отрицательно — пусть живут на своей земле.
47. Занимаешься ли ты какой-нибудь творческой, эстетической деятельностью (пишешь стихи или заметки в школьную газету, посещаешь художественную, театральную, танцевальную, музыкальную студию и т. п.)?
а) да;

- б) раньше занимался, теперь нет;
 в) никогда не занимался,
 48. Хотелось бы тебе быть членом «Клуба экологов», заниматься созидательной природоохранной деятельностью?
 а) да (или ты уже занимаешься такой работой);
 б) не задумывался над этим;
 в) нет.
 49. Если бы ты сейчас попал на необитаемый остров, смог бы ты сам выжить?
 а) да, ты много умеешь;
 б) только несколько дней;
 в) даже страшно об этом подумать.
 50. Если бы родители доверили тебе в течение месяца вести домашнее хозяйство, распорядиться семейным бюджетом, ты бы:
 а) тратил каждый день понемногу;
 б) сначала бы потратил большую часть денег, а потом «затянул пояс»;
 в) потратил деньги на развлечения и покупку вещей, о которых давно мечтал.

Обработка результатов (ключ)

вариант для 3—6 классов (7 – 11 классов)

Аспекты воспитанности									
Нравственный		Эстетический		Экологический		Трудовой		Экономический	
1	а, б	2	а, б	3	в, б	4	а, б	5	в, б
6	в, б	7	а, б	8	в, б	9	б, в	10	в, б
11	в, а	12	а, в	13	б, а	14	а, б	15	б, а
16	а, б	17	б, в	18	б, в	19	а, б	20	б, а
21	б, а	22	в, б	23	а, б	24	в, б	25	б, а
26	в, б	27	а, б	28	б, в	29	а, б	30	б, а
31	а, в	32	в, б	33	а, б	34	а, б	35	в, б
36	б, в	37	а, б	38		39	а, б	40	б, а
41	б, в	42	в, б	43	а, б	44	в, б	45	в, а
46	а, б	47	а, б	48	а, б	49	а, б	50	а, б

Примечание: Первая позиция варианта ответа — 10 баллов; вторая — 5 баллов; максимальный балл по каждому аспекту воспитанности — 100 баллов (100%).

Диагностика структуры учебной мотивации школьника.

ИНСТРУКЦИЯ: Оцени, насколько значимы для тебя причины, по которым ты учишься в школе. Для этого обведи кружком нужный балл:

0 баллов – почти не имеет значения

1 балл – частично значимо

2 балла – заметно значимо

3 балла – очень значимо

1.	Чтобы я хорошо учил предмет, мне должен нравиться учитель	0 1 2 3
2.	Мне очень нравится учиться, расширять свои знания о мире	0 1 2 3
3.	Общаться с друзьями, с компанией в школе гораздо интереснее, чем сидеть на уроках, учиться	0 1 2 3
4.	Для меня совсем немаловажно получить хорошую оценку	0 1 2 3
5.	Все, что я делаю, я делаю хорошо – это моя позиция	0 1 2 3
6.	Знания помогают развить ум, сообразительность, смекалку	0 1 2 3
7.	Если ты школьник, то обязан учиться хорошо	0 1 2 3
8.	Если на уроке царит обстановка недоброжелательности, излишней строгости, у меня пропадает всякое желание учиться	0 1 2 3
9.	Я испытываю интерес только к отдельным предметам	0 1 2 3
10.	Считаю, что успех в учебе – немаловажная основа для уважения и признания среди одноклассников	0 1 2 3
11.	Приходится учиться, чтобы избежать надоевших нравучений и разносов со стороны родителей и учителей	0 1 2 3
12.	Я испытываю чувство удовлетворения, подъема, когда сам решу трудную задачу, хорошо выучу правило и т.д.	0 1 2 3
13.	Хочу знать как можно больше, чтобы стать интересным, культурным человеком	0 1 2 3
14.	Хорошо учиться, не пропускать уроки – моя гражданская обязанность на данном этапе моей жизни	0 1 2 3
15.	На уроке не люблю болтать и отвлекаться, потому что для меня очень важно понять объяснение учителя, правильно ответить на его вопросы	0 1 2 3
16.	Мне очень нравится, если на уроке организуют совместную с ребятами работу (в паре, бригаде, команде)	0 1 2 3
17.	Я очень чувствителен к похвале учителя, родителей за мои школьные успехи	0 1 2 3
18.	Учусь хорошо, так как всегда стремлюсь быть в числе лучших	0 1 2 3
19.	Я много читаю книг, кроме учебников (по истории, спорту, природе и т.д.)	0 1 2 3
20.	Учеба в моем возрасте – самое главное дело	0 1 2 3
21.	В школе весело, интереснее, чем дома, во дворе	0 1 2 3

КЛЮЧ

Мотивы	Номера ответов
Познавательные	2 9 15
Коммуникативные	3 10 16
Эмоциональные	1 8 21
Саморазвития	6 13 19
Позиция школьника	7 14 20
Достижения	5 12 18
Внешние (поощрения, наказания)	4 11 17

типология мотивов учения «Лесенка побуждений» (Божович А.И. – Маркова И.К.)

ИНСТРУКЦИЯ: *Давай построим лесенку, которая называется «Зачем я учусь». Прочитай, что написано на карточках (написано, зачем школьники учатся в школе). Но нас интересует не то, для чего все учатся, а для чего учишься ты сам, что для тебя самое главное.*

Выбери карточку, где написано самое главное - это будет первая ступенька. Из оставшихся карточек снова выбери ту, где написано самое главное – это вторая ступенька (положи ее ниже первой). Продолжай строить самостоятельно.

Ученикам предъявляется на отдельных карточках следующие 8 утверждений, соответствующие вышеуказанным 4 познавательным и 4 социальным мотивам:

1. Я учусь для того, чтобы все знать.
2. Я учусь, потому что мне нравится процесс учения.
3. Я учусь для того, чтобы получать хорошие оценки.
4. Я учусь для того, чтобы научиться самому решать задачи.

1. Я учусь, чтобы быть полезным людям.
2. Я учусь, чтобы учитель был доволен моими успехами.
3. Я учусь, чтобы своими успехами радовать родителей.
4. Я учусь, чтобы за мои успехи меня уважали товарищи.

ОБРАБОТКА: Посмотреть, какие мотивы занимают первые 4 места в иерархии. Если 2 социальных и 2 познавательных, то делаем вывод о гармоничном сочетании. Если эти места занимают 3 или 4 мотива одного типа, то делается вывод о доминировании данного типа мотивов учения.

Самооценка профессионально-педагогической мотивации

НАЗНАЧЕНИЕ МЕТОДИКИ: Данная методика позволяет определить на какой ступени мотивационной лесенки находится исследуемый. А именно: имеет ли место равнодушие, или эпизодическое поверхностное любопытство или налицо заинтересованность, или развивающаяся любознательность, или складывается функциональный интерес, или достигается вершина: профессиональная потребность сознательно изучать педагогику и овладевать основами педагогического мастерства.

ИНСТРУКЦИЯ: Оцените, пожалуйста, приведенные ниже утверждения. Вам необходимо обвести букву, соответствующую вашему ответу. Если вы всегда делаете то, что написано в утверждении, то обведите букву «В», если вы так поступаете не всегда, но часто, то обведите букву «С», если вы считаете целесообразным ответить «не очень часто», то обведите буквы «НЧ», если вы так поступаете редко, то обведите букву «Р» и, наконец, если вы этого не делаете «никогда», то обведите букву «Н».

Вам стоит проверить себя, так как первый шаг к мудрости – это познание самого себя! Об этом люди говорят с глубокой древности.

Бланк ответов

А	Люблю слушать лекции (рассказы) о работе учителей	В	С	Н О Ч	Р	Н
Б	Жду с нетерпением «дня школы», ситуаций общения с ребятами и педагогами, когда можно активно учиться, работать в школьных условиях	В	С	Н О Ч	Р	Н
В	Считаю, что лекции по педагогике содержат весьма простой материал, их можно и не переписывать, на семинарах стараюсь не выступать	В	С	Н О Ч	Р	Н
Г	Останавливаюсь и читаю материал, представленный в школьном методическом уголке, только тогда, когда получаю задание от преподавателя, особого интереса материал у меня не вызывает.	В	С	Н О Ч	Р	Н
Д	Покупаю по возможности книги и брошюры о педагогическом опыте, по психологии	В	С	Н О Ч	Р	Н
Е	Обращаю внимание на педагогические ситуации, только тогда, когда в них имеются интересные конфликты, интригующие факты.	В	С	Н О Ч	Р	Н
Ж	Делаю выписки (по возможности и вырезки) из журналов и газет о работе школ и учителей, о проблемах современной молодежи	В	С	Н О Ч	Р	Н
З	Читаю «Учительскую газету». Другие педагогические газеты, журналы, книги; собираю собственную библиотечку из них	В	С	Н О Ч	Р	Н
И	Читаю только отрывки (выборочно) из статей о педагогическом опыте; на приобретение педагогической литературы время и средства не трачу.	В	С	Н О Ч	Р	Н
К	Наблюдаю за опытом работы умелых педагогов только в часы, отведенные на педпрактику	В	С		Р	Н
Л	Охотно принимаю участие в анализе ситуаций, возникающих в школе; стараюсь при этом кое-что записать.	В	С	Н О Ч	Р	Н
М	Принимаю участие в организационных беседах с учителями только тогда, когда требует руководитель педпрактики.	В	С	Н О Ч	Р	Н
Н	Ищу материал, освещающий инновационные процессы в образовательных учреждениях, в сферах информационных услуг	В	С		Р	Н
О	Люблю работать с педагогической и психологической литературой в читальном зале, в библиотеке, дома в свободное время, люблю решать педагогические задачи.	В	С	Н О Ч	Р	Н

П	К семинарским и практическим занятиям делаю прежде всего то, за что надо отчитаться (что будут проверять)	В	Ч		Р	Н
Р	Обложку педагогического реферата стараюсь оформить красиво (по крайней мере аккуратно), так как считаю, что это показывает мое прилежание, мое лицо.	В	Ч	Н о ч	Р	Н
С	Соглашаюсь выступить на педагогическом кружке, ан конференции	В	Ч	Н о ч	Р	Н
Т	Проявляю любопытство в работе с классом моих товарищей по группе, которые неважно учатся.	В	Ч		Р	Н

Обработка и интерпретация результатов

Ответ «всегда» оценивается баллом 5, ответ «часто» – баллом 4, ответ «не очень часто» – баллом 3, ответ «редко» – баллом 2, ответ «никогда» – баллом 1.

Ключ к определению профессионально-педагогической мотивации (ППМ)

Б+З+О = профессиональная потребность

Д +Л+С = функциональный интерес

А+Ж+Н = развивающаяся любознательность

Г+К+Р= показная заинтересованность

Е +М+Т = эпизодическое любопытство

В+И+П = равнодушное отношение

Оценка уровней ППМ.

11 и более баллов – высокий уровень ППМ

10-6 – средний уровень ППМ

5 и менее – низкий уровень ППМ

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная методика адаптирована Н.П.Фетискиным.

Диагностика школьной мотивации учащихся начальных классов

ИНСТРУКЦИЯ: В каждом из вопросов выбери 1 ответ.

Опросник

1. Тебе нравится в школе или не очень?

- А) не очень
- Б) нравится
- В) не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- А) чаще хочется остаться дома
- Б) бывает по-разному
- В) иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу или остался дома?

- А) не знаю
- Б) остался бы дома
- В) пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- А) не нравится
- Б) бывает по-разному
- В) нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- А) хотел бы
- Б) не хотел бы
- В) не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- А) не знаю
- Б) не хотел бы
- В) хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- А) часто
- Б) редко
- В) не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- А) точно не знаю
- Б) хотел бы
- В) не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- А) мало
- Б) много
- В) нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- А) нравятся
- Б) не очень
- В) не нравятся

Обработка и интерпретация результатов

В ходе обработки используется специальный ключ, представленный ниже в форме таблицы:

Уровни мотивации	№№ вопросов										Кол-во баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Высокий	Б	В	В	А	Б	Б	А	Б	Б	А	
Средний	А	Б	А	Б	В	А	Б	А	А	Б	
Низкий	В	А	Б	В	А	В	В	В	В	В	

Каждый ответ, совпадающий с ключом в строке «высокий уровень», оценивается – 2 балла; «средний уровень» - 1 балл; «низкий уровень» – 0 баллов. Затем подсчитывается общая сумма баллов.

Уровни школьной мотивации у учащихся начальных классов определяются по следующим диапазонам:

14- 20 баллов – высокий уровень;

7-13 баллов – средний уровень;

1-6 – низкий уровень.

Репозиторий ВГУ

Диагностика мотивационно-педагогических предпочтений (П. Торранс)

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предложены некоторые качества, которые встречаются у ваших учеников. Пожалуйста, отметьте знаком «+» те качества, которые Вам нравятся в ваших учениках, а значком «-» то, что не нравится.

1. Дисциплинированный
1. Неровно успевающий
2. Организованный
3. Выбивающийся из общего темпа
4. Эрудированный
5. Станный в поведении, непонятный
6. Умеющий поддержать общее дело (коллективист)
7. Выскакивающий на уроке с нелепыми замечаниями
8. Стабильно успевающий (всегда хорошо учится)
9. Занятый своими делами (индивидуалист)
10. Быстро, на лету схватывающий
11. Не умеющий общаться, конфликтный
12. Общающийся легко, приятный в общении
13. Иногда тугодум, не может понять очевидного
14. Ясно, понятно для всех выражающий свои мысли
15. Не всегда подчиняющийся большинству или официальному руководству.

По Торрансу, «четные» качества чаще всего характеризуют творчески одаренных детей, но наши исследования показывают, что учителям чаще нравятся в их учениках «нечетные качества».

Что касается проблемы обучения детей с задержкой психического развития, то здесь еще больше трудностей. Недостаточное знание этой категории детей и непонимание их особенностей приводят к отрицательному отношению к ним педагогов и, как следствие, одноклассников, считающих этих детей «глупыми», «бестолковыми». Все это приводит к возникновению у детей отрицательного отношения к школе и учению, стимулирует их попытки личностной компенсации в других областях деятельности, что находит свое выражение в нарушении дисциплины, вплоть до асоциального поведения. В результате такой ребенок не только сам ничего не получает от школы, но и оказывает отрицательное влияние на своих одноклассников. Для решения проблемы предлагается разноуровневое обучение школьников или классы выравнивания.

Изучение познавательных затруднений

ИНСТРУКЦИЯ: В каждом из трех вопросов выбери 1-2 ответа.

I. Что в школе мешает тебе хорошо учиться?	
1.	Скучные уроки, нелюбимые предметы (какие?)
2.	Грубое отношение учителей (каких?)
3.	Враждебное отношение к тебе одноклассников
4.	Отсутствие порядка и дисциплины
5.	Отсутствие свободы и самостоятельности
6.	Нет интересных дел и занятий во внеурочное время
7.	Частые пропуски по болезни
8.	Быстро устаю на уроке
9.	Болят голова, живот и др.
II. Что в самом себе не дает тебе хорошо учиться?	
1.	Не всегда понимаю новый материал
2.	Не могу применить свои знания на практике
3.	Плохая память
4.	Нет достаточного трудолюбия и терпения
5.	Не умею организовать свои занятия
6.	Не хватает времени
7.	Мешает болезнь
8.	Не могу долго быть внимательным
III. В какой помощи ты нуждаешься в первую очередь?	
1.	Хочу научиться правильно организовывать свой день
2.	Хочу знать свои способности и возможности
3.	Хочу преодолеть трудности в учении
4.	Хочу научиться какому-то полезному практическому делу
5.	Хочу заниматься в кружках, секциях и др.
6.	Нуждаюсь в помощи при изучении трудных предметов
7.	Хочу избавиться от болезни

Обработка результатов

На основе выделенных трех ответов в первом вопросе можно судить о характере внешних или объективных затруднений; во втором – о затруднениях индивидуального типа; в третьем – о специфике личностной направленности в преодолении тех или иных затруднений.

Диагностика доминирующей эмоциональной модальности у педагогов (Л. А. Рабинович в модификации Т. Г. Сырицо)

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные вопросы, и лист бумаги, на котором предусмотрено 4 варианта ответов на указанные вопросы.

Ваша задача — ответить на каждый из вопросов. Это делается так: вы читаете вопрос, выбираете один из 4 предложенных вариантов ответа («безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет»), отражающий ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей графе в листке для ответов. Отвечая на каждый вопрос, проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

Дальше таким же образом вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно обдумывая, какой из 4 вариантов ответа на каждый вопрос вам больше всего подходит.

Основное условие опроса — ваша добросовестность и искренность.

Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

Итак, начинайте работу!

Бланк для ответов

Ф.И.О.....

Возраст.....

Номер л/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет	Номер п/п	Безусловно, да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно, нет
1					22				
2					23				
3					24				
4					25				
5					26				
6					27				
7					28				
8					29				
9					30				
10					31				
11					32				
12					33				
13					34				
14					35				
15					36				
16					37				
17					38				
18					39				
19					40				
20					41				
21					42				

Опросник

1. Легко ли вам признаться перед родителями учеников в допущенной вами ошибке?
2. Часто ли у вас портится настроение из-за плохой подготовки учащихся к уроку?
3. Можно ли сказать, что перед уроком вы почти всегда чувствуете себя бодрым и веселым?
4. Бывает ли вам страшно ответственности за детей, которая на вас лежит?
5. Испытываете ли вы чувство неудовлетворенности от своей работы с детьми?

6. Если бы ученики над вами нехорошо подшутили, привело бы это вас в состояние гнева?
7. Овладевает ли вами негодование, если родители учеников не выполняют ваши требования?
8. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением своих учеников?
9. Можно ли сказать, что вы не верите в свои педагогические способности?
10. Вызывает ли у вас возмущение и негодование поведение современной молодежи?
11. Появляется ли у вас чувства неуверенности в присутствии на уроке члена проверочной комиссии или администрации?
12. Часто ли вы не в состоянии сдерживать свои эмоции при негативном поведении учащихся?
13. Приносит ли вам ваша работа много радости?
14. Испытываете ли вы чувство тревоги во время проведения урока?
15. Может ли недостаток содействия вам со стороны администрации вызвать у вас раздражение?
16. Испытываете ли вы робость перед начальством, администрацией школы?
17. Вы охотно организуете в классе веселые, развлекательные мероприятия?
18. Легко ли вас может рассердить непонимание ученика?
19. Производите ли вы на ваших коллег впечатление грустного человека?
20. Вам становится грустно после неудачно проведенных уроков?
21. Вам свойственно чувство удовлетворенности, своей профессией?
22. Испытываете ли вы чувство тревоги за свой авторитет перед детьми?
23. Склонны ли вы предаваться невеселым, мрачным мыслям, встречая непонимание со стороны администрации?
24. Ощущаете ли вы некоторую робость перед проведением родительских собраний?
25. Часто ли неудачи в работе приводят вас в отчаянье?
26. Можете ли вы сказать о себе, что вы педагог-оптимист?
27. Вызывает ли у вас чувство тоски собственное бессилие в некоторых вопросах воспитания?
28. Бойтесь ли вы выступать перед большой малознакомой аудиторией?
29. Вызывает ли у вас раздражение неподготовленность учащихся к уроку?
30. Если коллега вам нагрубил, хочется ли вам ответить тем же?
31. Бойтесь ли вы проявить свою неосведомленность перед детьми?
32. Если вы чувствуете упрямство со стороны ученика, овладевает ли вами раздражение и злость?
33. Часто ли вы испытываете радость в течение рабочего дня?
34. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в работе педагога больше радости, чем печали и невзгод?
35. Кажется ли вам, что в будущем работа с детьми будет приносить все больше трудностей и разочарований?
36. Любителте вы веселую суету и оживление детей вокруг себя?
37. Часто ли вы ощущаете чувство подавленности при подведении итогов вашей педагогической деятельности?
38. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, родители ваших учеников вам не понимают?
39. Испытываете ли вы радость при нахождении общего языка с родителями ваших учеников?
40. Овладевает ли вами гнев так сильно, что вы долго не можете успокоиться?
41. Рискнете ли вы спорить с начальством по серьезным вопросам?
42. Бывает ли у вас чувство страха перед работой с новым для вас коллективом учащихся?

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Радость. Ответы «да» - вопросы: 3,8,13,17,21, 26, 33, 34, 36, 39.

Ответ «нет» — вопрос: 23.

Гнев. Ответы «да» - вопросы: 6, 7,10,12, 15,18, 29,30, 32, 38, 40.

Страх. Ответы «да» - вопросы: 4, 11,14,16, 22, 24, 28, 31, 42.

Ответы «нет» — вопросы: 1, 41.

Печаль. Ответы «да» - вопросы: 2, 5,9, 19, 20, 23, 25, 27, 35, 37.

Ответ «нет» — вопрос: 34.

Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» — 4, «пожалуй, да» — 3, «пожалуй, нет» — 1, «безусловно, нет» — 0.

Средние показатели изучаемых состояний позволяют судить о доминировании той или иной эмоциональной модальности.

Диагностика эффективности педагогических коммуникаций (модифицированный вариант анкеты А.А.Леонтьева)

НАЗНАЧЕНИЕ МЕТОДИКИ: Диагностическая цель методики заключается в определении «аудиторной атмосферы», активности, выраженности познавательного интереса у обучаемых, а так же некоторых проявлений стиля педагогической деятельности.

ИНСТРУКЦИЯ: Экспертам, имеющим опыт общения с аудиторией предлагается карта коммуникативной деятельности. Каждый эксперт работает независимо, после чего находится усредненная оценка. Оценка проводится по предлагаемой шкале, а при обсуждении попытаться обосновать, какие действия педагога вызвали те или иные оценки.

Карта коммуникативной деятельности

1.	Доброжелательность	7 6 5 4 3 2 1	Недоброжелательность
2.	Заинтересованность	7 6 5 4 3 2 1	Безразличие
3.	Поощрение инициативы обучаемых	7 6 5 4 3 2 1	Подавление инициативы
4.	Открытость (свободное выражение чувств, отсутствие «Нюмаски»)	7 6 5 4 3 2 1	Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за престиж)
5.	Активность (все время в общении, держит обучаемых в «тонусе»)	7 6 5 4 3 2 1	Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)
6.	Гибкость (легко схватывает и разрешает возникшие проблемы , конфликты)	7 6 5 4 3 2 1	Жесткость (не замечает изменений в настроении аудитории, направлен как бы на себя)
7.	Дифференцированность (индивидуальный подход) в общении	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода к обучаемым)

Обработка данных

Подсчитывается усредненная экспертная оценка. Диапазон этих оценок может колебаться от 49 до 7 баллов. На основе средней оценки экспертов делается заключение о степени коммуникативной эффективности.

Интерпретация данных

Если усредненная оценка экспертов колеблется в пределах 45-49 баллов, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия. Педагог достиг вершин своего мастерства, свободно владеет аудиторией. Как дирижер прекрасно распределяет свое внимание, все средства общения органично вплетены во взаимодействие с обучаемыми. Непосвященному может показаться, что собралась компания давно знающих друг друга людей для обсуждения последних событий. Однако при этом все заняты общим делом, занятие достигает поставленной цели.

35-44 балла – высокая оценка. Дружеская, непринужденная атмосфера царит в аудитории. Все участники занятия заинтересованно наблюдают за педагогом или обсуждают поставленный вопрос. Активно высказываются мнения, предлагаются варианты решения проблемы. Стихийность отсутствует. Педагог корректно направляет ход занятия, не забывая отдавать должное юмору и остроумию собравшихся. Всякое удачное предложение тут же подхватывается и поощряется умеренной похвалой. Занятие проходит продуктивно в активном взаимодействии сторон.

20-34 балла характеризуют педагога как вполне удовлетворительно овладевшего приемами общения. Его коммуникативная деятельность довольно свободна по форме. Он легко входит в контакт с обучаемыми, но не все оказываются в поле его внимания. В импровизированных дискуссиях он опирается на наиболее активную часто собравшихся, остальные же выступают большей частью в роли наблюдателей. Занятие

проходит оживленно, но не всегда достигает поставленной цели. Содержание занятия может непроизвольно приноситься в жертву форме общения. Здесь возможны проявления элементов моделей дифференцированного внимания и негибкого реагирования.

11-19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности. Имеет место односторонняя направленность учебно-воспитательного воздействия со стороны педагога. Незримые барьеры общения препятствуют живым контактам сторон. Аудитория пассивна, инициатива проявляется доминирующим положением педагога. Его стиль уподобляется авторитарной или неконтактной моделям общения.

При очень низких оценках в 7-10 баллов всякое взаимодействие с обучаемыми отсутствует. Общение развивается по моделям дикторского или гипорефлексивного стиля. Оно обезличено, по психологическому содержанию анонимно и практически ничем не отличается от массовой публичной лекции или вещания по радио. Педагогические функции ограничиваются лишь информационной стороной.

Эффективному взаимодействию обучающихся могут препятствовать самые различные факторы, известные как барьеры общения. Такие объективные факторы, как расстояние, отсутствие видимости и слышимости.

Изучение способности к самоуправлению в общении

Назначение: Методика предназначена для определения мобильности, адаптивности в различных ситуациях общения.

Инструкция: Ниже приведены высказывания, касающиеся различных ситуаций в общении. Все высказывания различны, по смыслу не совпадают, поэтому внимательно вчитайтесь в каждое из них, прежде чем отвечать. Если высказывание «верно» или «скорее верно» по отношению к вам, поставьте букву «в» рядом с соответствующим номером высказывания. Важно, чтобы вы отвечали искренне и честно.

Опросник.

1. Я считаю, что имитировать поведение других людей трудно.
2. В моем поведении чаще всего отражается все то, что я думаю и в чем я убежден на самом деле.
3. На вечеринках, в различных компаниях я не пытаюсь делать или говорить то, что приятно другим.
4. Я могу защищать только те идеи, в которые сам верю.
5. Я могу произносить речи экспромтом даже на те темы, по которым не имею почти никакой информации.
6. Я полагаю. Что умею проявлять себя так, чтобы произвести впечатление на людей или развлечь их.
7. Если я не уверен, как следует вести себя в определенной ситуации, начинаю ориентироваться на поведение других людей.
8. Возможно, из меня получился бы неплохой актер.
9. Я редко нуждаюсь в советах друзей при выборе книг, музыки или фильмов.
10. Другим порой кажется, что я переживаю более глубокие эмоции, чем это есть на самом деле.
11. Я смеюсь над комедией больше, когда смотрю ее вместе с другими, чем когда смотрю ее один.
12. В группе людей я едко являюсь центром внимания.
13. В различных ситуациях с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.
14. Мне не очень легко добиться того, чтобы другие почувствовали ко мне симпатию.
15. Даже если я не в духе, часто делаю вид, что приятно провожу время.
16. Я не всегда такой на самом деле, каким кажусь.
17. Я не стану специально высказывать мнение ли изменять поведение, когда мне хочется кому-то понравиться или добиться расположения.
18. Я считаюсь человеком, способным развлечь.
19. Чтобы понравиться, наладить отношения с людьми, я стараюсь прежде всего делать именно то, что от меня ожидают.
20. Я никогда не проявлял себя особо успешно, если играл с другими в игры, требующие смекалки или импровизированных действий.
21. Я испытываю затруднения, когда пытаюсь менять свое поведение так, чтобы оно соответствовало взглядам различных людей и ситуациям.
22. Во время вечеринки я предоставляю другим возможность шутить и рассказывать истории.
23. В компаниях я чувствую себя несколько неловко и не проявляю себя остаточо хорошо.
24. Если это потребует для какого-то правого дела, я могу любому, глядя прямо в глаза, сказать неправду и при этом сохранять бесстрастное выражение лица.
25. Я могу сделать так, чтобы окружающие были со мной дружелюбны, даже если эти люди не нравятся.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитываются все ответы, совпадающие со словами «верно» и «неверно».

Ключ:

Верно – 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25.

Неверно – 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Все баллы суммируются.

Менее 8 баллов - стабильная модель общения, некоторая ригидность.

8 – 17 баллов – потребность быть в общении самим собой, проявлять в зависимости от ситуации направленность на партнера, склонность к партнерству в общении.

17-25 баллов – мобильность в общении, умение подстраиваться к поведению партнера, готовность к диалогу, способность изменять стиль общения в зависимости от ситуации.

Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)

ИНСТРУКЦИЯ: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет».

Опросник

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуясь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе, против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаше всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то мимика лица становится излишне выразительной, экспрессивной.
13. Пожалуй, я несколько эмоционально скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т.п.
17. Разговаривая, излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удастся скрыть вою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто бывает почему-то весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать по собственному желанию или по заказу разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т.д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Обработка данных.

Подведите итоги самооценивания с помощью предложенного ключа.

«Помехи» в установлении эмоциональных контактов	Номера вопросов и ответы по «ключу»
1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их.	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватное проявление эмоций.	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций.	+3, +8, +13, +18, -23
4. Доминирование негативных эмоций.	+4, +9, +14, +19, +24
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.	+5, +10, +15, +20, +25

Интерпретация.

Какова сумма набранных вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если вы набрали очень мало баллов (0-2). Либо вы были неискренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны. Если вы набрали не более 5 баллов – эмоции обычно не мешают вам общаться с партнерами: 6-8 баллов – у вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении. 9-12 баллов – свидетельство того, что ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами, 13 баллов и больше – эмоция явно мешает устанавливать контакты с людьми, возможно, вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям. Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у вас – это пункты, по которым вы набрали 3 и более баллов.

Ориентационные стили профессионально-деятельностного общения

НАЗНАЧЕНИЕ МЕТОДИКИ: Данная методика предназначена для определения доминирования одного из четырех ориентационных стилей или их сочетания в профессионально-деятельностном общении.

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предложено 80 утверждений. Из каждой пары выберите одно – то, которое, как вы считаете, наиболее соответствует вашему поведению. Обратите внимание на то, что ни одна пара не должна быть пропущена. Тест построен таким образом, что ни одно из приведенных ниже утверждений не является ошибочным.

Опросник

1. Я люблю действовать.
2. Я работаю над решением проблем систематическим образом.
3. Я считаю, что работа в командах более эффективна, чем на индивидуальной основе.
4. Мне очень нравятся различные нововведения.
5. Я больше интересуюсь будущим, чем прошлым.
6. Я люблю работать с людьми.
7. Я люблю принимать участие в хорошо организованных встречах.
8. Для меня очень важными являются окончательные сроки.
9. Я против откладываний и проволочек.
10. Я считаю, что новые идеи должны быть проверены прежде, чем они будут применяться на практике.
11. Я очень люблю взаимодействовать с другими людьми. Это меня стимулирует и вдохновляет.
12. Я всегда стараюсь искать новые возможности.
13. Я сам люблю устанавливать цели, планы и т.п.
14. Если я что-либо начинаю, то доделываю это до конца.
15. Обычно я стараюсь понять эмоциональные реакции других.
16. Я создаю проблемы другим людям.
17. Я надеюсь получить реакцию других на свое поведение.
18. Я нахожу, что действия, основанные на принципе «шаг за шагом», являются очень эффективными.
19. Я думаю, что могу хорошо понимать поведение и мысли других.
20. Я люблю творческое решение проблем.
21. Я все время строю планы на будущее.
22. Я восприимчив к нуждам других.
23. Хорошее планирование- ключ к успеху.
24. Меня раздражает слишком подробный анализ.
25. Я остаюсь невозмутимым, если на меня оказывают давление.
26. Я очень ценю опыт.
27. Я прислушиваюсь к мнению других.
28. Говорят, что я быстро соображаю.
29. Сотрудничество является для меня ключевым словом.
30. Я использую логические методы для анализа альтернатив.
31. Я люблю, когда одновременно у меня идут разные проекты.
32. Я постоянно задаю себе вопросы.
33. Деля что-либо, я тем самым учусь.
34. Полагаю, что я руководствуюсь рассудком, а не эмоциями.
35. Я могу предсказать, как другие будут вести себя той или иной ситуации.
36. Я не люблю вдаваться в детали.
37. Анализ всегда должен предшествовать действиям.
38. Я способен оценить климат в группе.
39. У меня есть склонность не заканчивать начатые дела.
40. Я воспринимаю себя как решительного человека.
41. Я ищу такие дела, которые бросают мне вызов.
42. Я основываю свои действия на наблюдениях и фактах.
43. Я могу открыто выразить свои чувства.
44. Я люблю формулировать и определять контуры новых проектов.
45. Я очень люблю читать.
46. Я воспринимаю себя как человека, способного интенсифицировать, организовать деятельность других.
47. Я не люблю заниматься одновременно несколькими вопросами.
48. Я люблю достигать поставленной цели.
49. Мне нравится узнавать что-либо о других людях.
50. Я люблю разнообразие.
51. Факты говорят сами за себя.
52. Я использую свое воображение, насколько это возможно.
53. Меня раздражает длительная, кропотливая работа.

54. Мой мозг никогда не перестает работать.
55. Важному решению предшествует подготовительная работа.
56. Я глубоко уверен в том, что люди нуждаются друг в друге, чтобы завершить работу.
57. Я обычно принимаю решение, особо не задумываясь.
58. Эмоции только создают проблемы.
59. Я люблю быть таким же, как другие.
60. Я не могу быстро прибавить пятнадцать к семнадцати.
61. Я применяю свои новые идеи к людям.
62. Я верю в научный подход.
63. Я люблю, когда дело сделано.
64. Хорошие отношения необходимы.
65. Я импульсивен.
66. Я нормально воспринимаю различия в людях.
67. Общение с другими людьми значимо само по себе.
68. Люблю, когда меня интеллектуально стимулируют.
69. Я люблю организовывать что-либо.
70. Я часто перескакиваю с одного дела на другое.
71. Общение и работа с другими являются творческим процессом.
72. Самоактуализация является крайне важной для меня.
73. Мне очень нравится играть идеями.
74. Я не люблю попусту терять время.
75. Я люблю делать то, что у меня получается.
76. Взаимодействуя с другими, я учусь.
77. Абстракции интересны для меня.
78. Мне нравятся детали.
79. Я люблю кратко подвести итоги, прежде чем прийти к какому-либо умозаключению.
80. Я достаточно уверен в себе.

Обработка и интерпретация результатов

Обведите те номера, на которые вы ответили положительно, и отметьте их в приведенной ниже таблице. Посчитайте количество баллов по каждому стилю (один положительный ответ равен 1 баллу). Тот стиль, по которому вы набрали наибольшее количество баллов (по одному стилю не может быть более 20 баллов), наиболее предпочтителен для вас. Если вы набрали одинаковое количество баллов по двум стилям, значит, они оба присущи вам.

Ключ

Стиль 1. 1, 8, 9, 13, 17, 24, 26, 31, 33, 40, 41, 48, 50, 53, 57, 63, 65, 70, 74, 79.

Стиль 2. 2, 7, 10, 14, 18, 23, 25, 30, 34, 37, 42, 47, 51, 55, 58, 62, 66, 69, 75, 78.

Стиль 3. 3, 6, 11, 15, 19, 22, 27, 29, 35, 38, 43, 46, 49, 56, 59, 64, 67, 71, 76, 80.

Стиль 4. 4, 5, 12, 16, 20, 21, 28, 32, 36, 39, 44, 45, 52, 54, 60, 61, 68, 72, 73, 77

Стиль 1. Ориентация на действие. Характерно обсуждение результатов, конкретных вопросов, поведения, ответственности, опыта, достижений, решений. Люди, владеющие этим стилем, прагматичны, прямолинейны, решительны, легко переключаются с одного вопроса на другой, часто взволнованы.

Стиль 2. Ориентация на процесс. Характерно обсуждение фактов, процедурных вопросов, планирования. Организации, контролирования, деталей. Человек, владеющий этим стилем, ориентирован на систематичность, последовательность, тщательность. Он честен, многословен и мало эмоционален.

Стиль 3. Ориентация на людей. Характерно обсуждение человеческих нужд, мотивов, чувств, «духа работы в команде», понимания, сотрудничества. Люди этого стиля эмоциональны, чувствительны, сопереживающие и психологически ориентированы.

Стиль 4. Ориентация на перспективу, будущее. Людям этого стиля присуще обсуждение концепций, больших планов, нововведений, различных вопросов, новых методов, альтернатив. Они обладают хорошим воображением, полны идей, но мало реалистичны и порой их сложно понимать.

Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко)

Инструкция: Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Опросник

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2—3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности, партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними-делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку — 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +7(у),

3. «Загнанность в клетку»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:

+5(5); -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономики эмоции:

+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов — не сложившийся симптом,

10—15 баллов — складывающийся симптом,

16 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные — реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной

системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
- 37—60 баллов — фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами, сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Методика «Опросник профессиональной готовности»

Теоретическое обоснование. Данная методика разработана Л.Н. Кабардовой.

Профессиональную готовность определяют как *субъективное состояние, отражающее желание и способность заниматься данным видом профессиональной деятельности*. Опросник построен на самооценке человеком своих склонностей и возможностей.

Цель. Самооценка человеком своей профессиональной готовности.

Инструкция. Испытуемый должен прочитать все 50 высказываний, включенных в опросник, а затем ответить на три предлагаемых вопроса и оценить свои ответы в баллах (от 0 до 2).

1. Насколько хорошо вы умеете делать то, о чем говорится в высказывании?

Делаю, как правило, хорошо — 2 балла.

Делаю средне — 1 балл.

Делаю плохо, совсем не умею этого делать — 0 баллов.

2. Какие ощущения возникали у вас, когда вы это делали?
Положительные (мне было приятно, интересно, легко) — 2 балла.

Нейтральные (мне было безразлично) — 1 балл.

Отрицательные (мне было неприятно, неинтересно, трудно) — 0 баллов.

3. Хотели бы вы, чтобы описанное действие было включено в вашу будущую работу?

Да — 2 балла.

Мне все равно — 1 балл.

Нет — 0 баллов.

Свои оценки в баллах испытуемый заносит в таблицу ответов (номер ячейки в таблице соответствует номеру высказывания). В каждую ячейку он должен поставить баллы, соответствующие его ответам на все три вопроса. Для каждого ответа испытуемый должен прежде всего оценить свое умение (У), потом — отношение (О), а затем — желание (Ж). В этой же последовательности он проставляет оценочные баллы.

Руководитель поясняет:

«Если вы никогда не делали того, о чем написано в высказывании, то вместо баллов сделайте в ячейке прочерки по первым двум вопросам (У и О) и попробуйте ответить только на третий. Читая высказывания, обязательно обращайте внимание на слова «часто», «легко», «систематически» и т. п. При ответе учитывайте смысл этих слов.

Если из названных в высказывании действий вы можете выполнить только одно, то оценивайте именно это действие».

Тестовый материал.

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.

2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (собирать и составлять схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора).

3. Длительное время (более одного года) самостоятельно выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать).

4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.

5. Сдерживать себя, не «выплескивать» на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.

6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.

7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
8. Вести регулярно наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдений в специальный дневник.
9. Мастерить красивые изделия из дерева, ткани, металла, сухих растений, ниток.
10. Терпеливо, без раздражения объяснять непонятное кому-либо, даже если приходится повторять это несколько раз.
11. Легко находить ошибки в письменных работах по русскому языку, литературе.
12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составлять рассказы на заданную тему.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Свое свободное время тратить преимущественно на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая, выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с текстами.
22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру на дискотеках).
23. Регулярно, без напоминания взрослых, ухаживать за животными: кормить, чистить (животное и клетку), лечить, обучать.
24. Публично, при зрителях, разыгрывать роли, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.
25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей более младшего возраста.
26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составлять логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
28. Разбираться в породах и видах животных (лошадей, птиц, рыб, насекомых), знать их характерные внешние признаки и повадки.
29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссером, актером талантливо, а что — нет, и уметь обосновать это устно или письменно.
30. Организовывать людей на какие-либо дела, мероприятия.
31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания формул, законов и умения правильно применять их при решении.
32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, электрической швейной машине, монтажировать изделия из мелких деталей.
33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении животного или внешнем виде растения.
34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.
35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.
36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них),

выводить на основе этого различные закономерности, выявлять следствия.

37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей или изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.

38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, ботаники, зоологии: читать научную литературу, слушать лекции научные доклады.

39. Создавать на бумаге и воплощать новые, интересные модели (одежды, причесок, украшений), интерьеры помещений, конструкции, изделий.

40. Влиять на людей: убеждать их, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.

41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать схемы, карты, чертежи.

42. Выполнять задания, в которых требуется мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.

43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.

44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.

45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.

46. Аккуратно и безошибочно выполнять «бумажную» работу: писать, выписывать, подсчитывать.

47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи — технической, логической, математической.

48. Занимаясь растениями или животными, выполнять тяжелую физическую работу, переносить неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах.

49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).

50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

51.

Обработка результатов. Определение склонности к какой-либо профессиональной сфере осуществляется на основе сопоставлений сумм баллов (по вертикали для каждого столбца таблицы) по трем шкалам (умения, отношения, пожелания). Нулевые показатели не учитываются и могут быть приняты во внимание только при качественном анализе. Положительно

оценивается такое сочетание, в котором высокие оценки при ответе на вопросы О и Ж соотносятся с реальными умениями субъекта, т. е. с высокой оценкой по шкале У. Например, соотношение трех оценок типа 10—12—11 благоприятнее, чем соотношение 3—18—12, так как в первом случае оценки более обоснованы наличием у исследуемого соответствующего опыта в данной сфере деятельности.

Обязательно анализируются ответы на высказывания, которые субъект оценил наибольшим количеством баллов, т. е. 2—2—2, а также высказывания, в которых две наивысшие оценки включают среднюю шкалу, т. е. 2—2—1 или 1—2—2. Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до некоторых конкретных специальностей (например, склонность к работе в области «человек — знаковая система»: филолог, историк, редактор, переводчик, журналист и т. д.); во-вторых, для того, чтобы из пределов одной сферы выйти на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами (например, учитель математики — «человек — знак», модельер — «художественный образ — человек»).

Интерпретация результатов.

№№	Ч—З			№№	Ч—Т			№№	Ч—П			№№	Ч—Х			№№	Ч—Ч		
	У	О	Ж		У	О	Ж		У	О	Ж		У	О	Ж		У	О	Ж
1				2				3	1			2				3			
6				7				8	6			7				8			
11				12				13	11							13			
16				17				18	16			1				18			
21				22				23	21			2				23			
26				27				28	26			2				28			
31				32				33	31			3				33			
36				37				38	36			2				38			
41				42				43	41			4				43			
46				47				48	46			4							
	Ч—З				Ч—Т				Ч—П				Ч—Х				Ч—Ч		

Обозначения: Ч—З — «человек — знак», Ч—Т — «человек — техника», Ч—П — «человек — природа», Ч—Х — «человек — художественный образ», Ч—Ч — «человек — человек»; У—оценка умения, О—оценка отношения, Ж—оценка желания.

МЕТОДИКА «ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ» М. РОКИЧА (для старшеклассников и студентов).

Наиболее распространена в настоящее время методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, адаптированная в России Б. Кругловым; она основана на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

1) *терминальные* — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

2) *инструментальные* — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это различие соответствует традиционному дифференцированию на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция

Сейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей.

Ваша задача — разложить их по порядку значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую

по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

Стимульный материал

Список А (терминальные ценности):

- 1) активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- 2) жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- 3) здоровье (физическое и психическое);
- 4) интересная работа;
- 5) красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- 6) любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- 7) материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- 8) наличие хороших и верных друзей;
- 9) общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- 10) познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- 11) продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);

- 12) развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- 13) развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- 14) свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- 15) счастливая семейная жизнь;
- 16) счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- 17) творчество (возможность творческой деятельности);
- 18) уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- 1) аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- 2) воспитанность (хорошие манеры);
- 3) высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- 4) жизнерадостность (чувство юмора);
- 5) исполнительность (дисциплинированность);
- 6) независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- 7) непримиримость к недостаткам в себе и других;
- 8) образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- 9) ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- 10) рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные рациональные решения);
- 11) самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- 12) смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- 13) твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- 14) терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- 15) широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- 16) честность (правдивость, искренность);
- 17) эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- 18) чуткость (заботливость).

Достоинство методики - универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов; гибкость - возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенный ее недостаток - влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном опросе играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации возможны изменения инструкции, дающие дополнительную диагностическую

информацию и позволяющие сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

- В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в вашей жизни?
- Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?
- Как, на ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?
- Как сделало бы это, по вашему мнению, большинство людей?
- Как это сделали бы вы 5 или 10 лет назад? ...через 5 или 10 лет?
- Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов. Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Методика оценки уровня общительности учителя (по В.Ф. Ряховскому)

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

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

Оценка ответов: «Да» — 2 очка, «иногда» — 3 очко, «нет» — 0 очков.

Полученные очки суммируются и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

30 — 32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко, на Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

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

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

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

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

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

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Понятие «коммуникативные умения» включаете себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т. д.