



Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева

ПРАКТИКИ САМОРАЗВИТИЯ:

**КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНО-
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА**

ПРАКТИКУМ

КРАСНОЯРСК-2010

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА

КАФЕДРА СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ

ПРАКТИКИ САМОРАЗВИТИЯ:

**КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНО-
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА**

ПРАКТИКУМ

КРАСНОЯРСК
2010

УДК 159.923

ББК 88.8

П 69

Печатается по решению кафедры СТО

П 69 ПРАКТИКИ САМОРАЗВИТИЯ: КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА / СОСТАВИТЕЛЬ И.П. ЦВЕЛЮХ. – КРАСНОЯРСК: ПРИНТ, 2010. – 70 с.

Пособие представляет собой практикум для студентов педагогических вузов, осваивающих дисциплину «Современные педагогические технологии и мониторинг качества результатов образования». Одним из объектов мониторинга являются условия, в которых человек обучается. В свою очередь, одной из составляющих этих условий выступает педагог, его квалификация, опыт деятельности, уровень профессионализма и личностного развития.

В практикум включены методики для диагностирования и анализа особенностей личностно-профессионального развития педагога.

Пособие адресовано студентам педагогических специальностей. Материал может быть полезен учителям, воспитателям, педагогам-психологам, социальным педагогам.

удк 159.923

ББК 88.8

© Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2010

© Цвелюх И.П., 2010

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных видов деятельности педагога является исследовательская, в том числе и диагностическая деятельность. Развитие исследовательской компетентности специалиста в системе высшего профессионального педагогического образования обеспечивается рядом дисциплин.

Представленный в пособии практикум разработан в соответствии с освоением программы курса «Современные педагогические технологии и мониторинг качества результатов образования» и апробирован на кафедре современных технологий обучения Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Цель данного практикума – представить конкретные методики грамотного психологического познания особенностей личностно-профессионального развития педагога.

Практические занятия предоставляют большие возможности для успешного решения задачи саморазвития студентов. Они способствуют знакомству с методами получения социально-психологической информации, выработке умения наблюдать и анализировать в психологическом плане поведение других людей, развитию мотивированного интереса к вопросам самоанализа, совершенствованию профессионально важных качеств посредством развития рефлексивных способностей.

При самостоятельной работе с практикумом студентам рекомендуется соблюдать определенный порядок:

- Перед началом каждого практического занятия необходимо ознакомиться и изучить теоретический материал, предложенный в электронных учебных пособиях и литературных источниках.
- Ознакомиться с содержанием практического занятия и подготовить материалы, необходимые для проведения само- или взаимоисследования (таблицы, протоколы, регистрационные бланки и т.п.).
- Внимательно ознакомиться с порядком проведения диагностических процедур.
- В конце занятия желательно составить письменный отчет: тема и цель работы, краткое описание методики, протокол исследования, обработка данных, анализ результатов и их интерпретация.

Надеемся, что данный практикум поможет студентам сформировать прочные знания и умения проведения психологического исследования по выявлению особенностей собственного личностно-профессионального развития и анализа результатов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Комплексная диагностическая программа по выявлению особенностей личностно- профессионального развития педагога	6
Опросник ПВ («психического выгорания») (разработанный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой на основе модели К. Маслач и С. Джексона).....	6
Профессиональная дезадаптация	7
Стресс в профессиональной деятельности	10
Тест на определение чувства неуверенности в себе	12
Методика определения уровня мотивации достижения успеха	19
Шкала самооценки мотивации одобрения	22
Определение локуса контроля по Д.Б. Роттеру	23
Исследование особенностей общения.....	26
Тест «Умеете ли Вы слушать?» (№1).....	27
Тест «Умеете ли Вы слушать?» (№2).....	29
Эмпатия в педагогической деятельности	30
Определение направленности «на себя» - «на дело» - «на взаимодействие» ориентировочная анкета	33
Барьеры педагогической деятельности	38
Анкета №1	38
Анкета №2	38
Методика для исследования самоактуализации личности (POI) адаптирована Л.Я. Гозманом	39
Базовые шкалы	40
Дополнительные шкалы	42
Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса	53
Литература.....	60
Методические указания к самостоятельной работе в практикуме.....	61
Глоссарий.....	61

**КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ
ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА**

**Опросник ПВ («психического выгорания»)
(разработанный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой
на основе модели К. Маслач и С. Джексон)**

Исследование может проводиться индивидуально и в группах.
Прочитайте инструкцию и ответьте на вопросы.

Инструкция

Цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, как люди профессий типа «человек – человек» рассматривают свою работу и людей, с которыми они тесно сотрудничают. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли Вы себя, таким образом, относительно Вашей работы. Если у вас не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – никогда. Если у вас было такое чувство, укажите, как часто Вы его ощущали. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

0	1	2	3	4	5	6
никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	Всегда

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должна идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым (бесчувственным) по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с моими с некоторыми моими учениками и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.

21. Я много смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что ученики и коллеги перекаладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка и интерпретация результатов

В соответствии с ключом подсчитайте сумму баллов по трем субшкалам. Суммируются количественные показатели по каждому номеру вопроса.

Ключ опросника ПВ

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов (максимальная)
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	

Определите уровни профессионального истощения в соответствии с показателями таблицы.

Уровни «выгорания»

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и больше
Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 - 0

Если Вы получили средний и высокий уровень по какому-либо компоненту профессионального истощения, то данные проявления нуждаются в психологической коррекции.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Обследование может проводиться индивидуально и в группе.

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений. Определите, соответствуют ли они Вашему состоянию. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, некоторые утверждения вызовут у Вас затруднение, в этом случае знак ответа (+) поставьте в графе «соответствует частично». Но старайтесь давать ответы более определенные.

Ответы заносятся в бланк ответов (см. ниже). Старайтесь давать более определенные ответы (да или нет).

Опросник для оценки проявлений дезадаптации

1. Чаще всего у меня хорошее самочувствие.
2. Обычно у меня хорошее настроение.
3. У меня много различных интересов, помимо работы.
4. Я стал раздражительным.
5. Я стал чаще болеть в последнее время.
6. Мне нравится работать в коллективе.
7. У меня постоянно меняется настроение.
8. В последнее время я чувствую общее недомогание.
9. У меня ровный и спокойный характер.
10. Меня часто одолевают мрачные мысли.

11. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
12. Мне стало трудно общаться с новыми людьми.
13. У меня часто бывает подавленное настроение.
14. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.
15. Я стал вялым и безразличным.
16. Я часто бываю веселым и общительным.
17. Мне стало неприятно бывать в тех местах, где собирается много людей.
18. Я стал часто ссориться со своими родными и коллегами.
19. В последнее время мне реже, чем обычно, хочется встретиться со своими знакомыми.
20. Я с удовольствием прихожу на работу.
21. Моя работа мне перестала мне нравиться.
22. Обычно я работаю легко, без напряжения.
23. В начале смены мне трудно собраться с силами, чтобы начать работу.
24. Во время работы я часто отвлекаюсь на посторонние мысли, забываю, что нахожусь на рабочем месте.
25. Мне всегда хочется как можно быстрее закончить работу и уйти домой.
26. Мой рабочий день обычно пролетает незаметно.
27. Я без труда справляюсь с нормой.
28. Мне часто приходится заставлять себя работать внимательнее.
29. В последнее время мне стало труднее работать.
30. Я часто ловлю себя на мысли, что мне просто ничего не хочется.
31. Я стал пассивным.
32. Я стал забывчивым.
33. Мне трудно удержать в памяти даже те дела, которые надо сделать сегодня.
34. После работы я всегда чувствую себя разбитым.
35. В свободное время мне ничем не хочется заниматься, а только лечь и отдохнуть.
36. При чтении книги на меня нападает сонливость.
37. Когда я читаю, мне приходится напрягать глаза.
38. Я постоянно испытываю неприятные ощущения в глазах.
39. В последнее время я стал хуже видеть.
40. Меня мучают боли в висках и во лбу.
41. Когда я работаю, у меня почти все время болит спина и шея.
42. У меня отекают ноги.
43. У меня иногда возникает ощущение тошноты.
44. У меня часто болит голова.
45. У меня бывают головокружения.
46. Я чувствую постоянно тяжесть в голове.
47. У меня бывает ощущение шума или звона в ушах.
48. Иногда у меня перед глазами как будто летают блестящие мушки.
49. У меня бывают приступы сердцебиения.
50. У меня появилась одышка.
51. Иногда у меня бывает ощущение, что мне трудно вдохнуть.
52. Я стал часто покрываться испариной.
53. У меня легко потеют ладони.
54. У меня часто выступают красные пятна на шее и щеках.
55. Я легко засыпаю ночью.
56. Я постоянно хочу спать днем.

57. Обычно я сплю крепко.
 58. У меня чаще всего беспокойный сон.
 59. После пробуждения я засыпаю с трудом.
 60. Утром мне трудно проснуться.
 61. После сна я обычно встаю вялым, плохо отдохнувшим.
 62. У меня часто бывает бессонница.
 63. Я все время чувствую себя усталым.
 64. Я чувствую себя абсолютно здоровым.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

№ утверждения	Соответствует полностью	Соответствует частично	Не соответствует
1.			
2.			
3.			
4. и т.д.			

Обработка результатов

Для начала необходимо сопоставить ответы испытуемого с дешифратором (См. ключ). Подсчитать общее количество ответов, совпадающих с ключом. Каждый совпадающий ответ оценивается в 2 балла, ответ «Соответствует частично» - 1 балл. Максимальное количество баллов – 128.

Ключ

1. нет	9. нет	17. да	25. да	33. да	41. да	49. да	57. нет
2. нет	10. да	18. да	26. нет	34. да	42. да	50. да	58. да
3. нет	11. да	19. да	27. нет	35. да	43. да	51. да	59. да
4. да	12. да	20. нет	28. да	36. да	44. да	52. да	60. да
5. да	13. да	21. да	29. да	37. да	45. да	53. да	61. да
6. нет	14. да	22. нет	30. да	38. да	46. да	54. да	62. да
7. да	15. да	23. да	31. да	39. да	47. да	55. нет	63. да
8. да	16. нет	24. да	32. да	40. да	48. да	56. да	64. нет

Дайте оценку уровня дезадаптации по следующим правилам:

- 96 баллов и более – высокий уровень дезадаптации, требующий принятия неотложных мер (психологических и медицинских);
- от 65 до 95 баллов – выраженный уровень дезадаптации;
- от 32 до 64 баллов – умеренный уровень дезадаптации;
- до 32 баллов – низкий уровень.

Количество баллов по отдельным признакам указывает на источники дезадаптации. Подсчитайте количество баллов по отдельным признакам с помощью дешифратора.

Дешифратор

Признак	Номер утверждения
I. Ухудшение самочувствия: - эмоциональные сдвиги - особенности отдельных психических процессов - снижение общей активности - ощущение усталости	2, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 31 24, 28, 32, 33 22, 23, 27, 29, 36 1, 8, 30, 34, 35, 63
II. Соматовегетативные нарушения	5, 37 – 54, 64
III. Нарушение цикла «сон – бодрствование»	55 - 62
IV. Особенности социального взаимодействия	3, 6, 9, 11, 12, 16 - 19
V. Снижение мотивации к деятельности	20, 21, 25, 26

Отдельные проявления дезадаптации подсчитываются в процентном соотношении.

Например: признак «снижение мотивации деятельности» проявляется в вопросах на 4 вопроса, максимальное количество баллов, которые может набрать испытуемый – 8 баллов (они принимаются за 100%). Испытуемый набрал по данному признаку – 6 баллов. Значит профессиональная дезадаптация по признаку «снижение мотивации к деятельности» выражена у него на уровне 75%.

Т.е., признаки, которые в процентном соотношении имеют показатель более 50%, нуждаются в психологической коррекции.

СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Инструкция: на каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его только в тех случаях, если Вас действительно затрудняет однозначный ответ («да» или «нет»).

1. Очень ли трудна и напряженна Ваша работа?
2. Часто ли Вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли Вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли Вы, что Вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли Вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли Вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем Вы сами могли бы это сделать?
7. Часто ли Вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он окончит говорить?
8. Если Вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли Вы нетерпение?
9. Если Вы испытываете напряжение или раздражение, то трудно ли Вам скрыть это?
10. Часто ли Вас выводит из нетерпения ожидание в каких-либо очередях?
11. Часто ли у Вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать с какого-нибудь мероприятия как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли Вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным и напористым?
16. Считают ли Вас человеком энергичным и напористым Ваш муж (жена) и близкие?
17. Считают ли Ваши знакомые, хорошо знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, Вы продолжаете думать о своих делах?
19. Часто ли Ваш муж (жена) или близкие просят Вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?
20. Прилагаете ли Вы усилия, чтобы победить в каких-нибудь играх?

Обработка результатов

По каждому вопросу каждый ответ «да» оценивается в 2 балла, ответ «нет» – в 0 баллов, а ответ «не знаю» – в 1 балл.

Подсчитайте количество баллов, набранное вами при заполнении теста.

Если Вы набрали от 0 до 10 баллов, то Вы принадлежите к типу «Б». Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами. Трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время

работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределить время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди этого типа обладают высокой стрессоустойчивостью.

Если Вы набрали от 10 баллов до 20 баллов, то у Вас проявляется склонность к типу «Б», но умеренно выраженная. Часто уровень стрессоустойчивости достаточно высок, но не всегда.

Если Вы набрали **от 30 до 40 баллов**, то Вы принадлежите к типу «А».

Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, бывают неудовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, излишнюю активность. У них быстрая речь. Постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Такие люди часто ощущают нехватку времени и постоянное напряжение сил.

Если сумма получилась **от 20 до 30 баллов**, то у Вас проявляется склонность к типу «А», но она умеренно выражена. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Имеются данные о связи реакции на стресс с рядом личностных факторов. Люди, согласно классификации Д. Роттера (см. тест на локус контроля), делятся на экстерналов и интерналов.

Интерналы более устойчивы к воздействию стресса, но при таком стрессогенном воздействии, когда интернал теряет веру в себя, у него могут проявляться свойства экстернала, и он становится даже более беззащитным, чем экстернал, оказавшийся в подобной критической ситуации.

Влияние профессии на поведение

Целью данного занятия является выявления чувства неуверенности в себе в процессе реализации профессиональной деятельности.

Прочтите инструкцию и ответьте на следующие вопросы.

Инструкция: «На следующих страницах Вы найдете целый ряд утверждений, которые отражают опыт, восприятие, поступки. Каждое из этих утверждений может более или менее относиться к любому человеку.

Ответьте, пожалуйста, в какой степени распространяется на Вас данное утверждение, отметив его крестиком.

Действуйте следующим образом: под каждым утверждением под буквами А, В, С и D, Вы найдете краткие замечания, которые облегчат Вам оценку этого утверждения. Вы сразу заметите, что А и D всегда содержат противоположные ответы, в то время как В и С являются переходными ступенями, причем В сильнее связано с А, а С с D. После того, как Вы убедились, какие противоречия выражены в А и D, вы сможете выбрать один из четырех ответов, даже если один из вспомогательных ответов касается Вас меньше всего. Внесите Ваши ответы в предложенный листок. Обратите внимание на то, чтобы номера под клеточками ответов точно соответствовали номерам вопросов.

Пожалуйста, дайте свою оценку каждому утверждению.

Отвечайте откровенно и без страха».

Номер вопроса	А	В	С	Д
1				
2				
3				
и т.д.				

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧУВСТВА НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

1. Если в беседе у меня внезапно иссякает тема разговора, то я чувствую себя:
 - A. ужасно неприятно.
 - B. достаточно неудобно.
 - C. несколько неудобно.
 - D. чуть – чуть неприятно, совершенно безразлично.
2. Часто меня мучают сомнения, не испортил ли я какой-либо выходкой того впечатления, которое составили обо мне окружающие:
 - A. Это я испытываю всегда, почти постоянно.
 - B. это случается со мной часто.
 - C. это бывает со мной не так уж редко.
 - D. это я испытываю совсем редко.
3. Если меня застали врасплох и внезапно привлекли к ответу, то я шокирован этим настолько, что вообще не в состоянии спорить.
 - A. да, так бывает почти всегда.
 - B. это случается со мной часто.
 - C. это бывает только иногда.
 - D. это почти никогда не случается.
4. Я чувствую, что много глупее других людей и знаю меньше их. Я испытываю подобное чувство:
 - A. почти всегда.
 - B. очень часто.
 - C. иногда.
 - D. очень редко.
5. Я способен довольно долго скрывать свою досаду, но потом неожиданно мои чувства прорываются весьма бурно.
 - A. да, так случается всегда.
 - B. это бывает со мной очень редко.
 - C. иногда это со мной случается.
 - D. это бывает исключительно редко.
6. Я чувствую себя весьма скованно в отношениях с лицами противоположного пола.
 - A. всегда.
 - B. достаточно часто.
 - C. временами.
 - D. очень редко.
7. Попросить о маленьком одолжении, которое не потребует особого времени, мне:
 - A. очень неудобно.
 - B. неудобно.
 - C. несколько неудобно.
 - D. не составляет никакого труда.
8. Критика на производстве или в учреждении, направленная в мой адрес, тотчас уничтожает все мои достижения (вместо того, чтобы меня «пришпорить»):
 - A. почти всегда.
 - B. достаточно часто.
 - C. не так уж часто.
 - D. очень редко.
9. Мне кажется, что если бы я, как это делают другие, заявил бы о своих мыслях и желаниях, многие бы разочаровались во мне.
 - A. это сильно ко мне относится.

- В. это относится ко мне в достаточной степени.
С. это в некоторой степени относится ко мне.
D. это почти ко мне не относится.
10. Потребовать от другого человека то, что причитается мне по справедливости:
A. почти не в состоянии.
B. очень редко в состоянии.
C. иной раз удается, иногда часто.
D. всегда в состоянии.
11. Я чувствую себя просто отвратительно, когда мне впервые приходится войти в помещение, где уже собрались люди, которые меня станут рассматривать (например, зал ожидания, купе поезда, ресторан).
A. да, это почти невыносимо для меня.
B. это доставляет мне много хлопот.
C. это меня немного раздражает.
D. это причиняет мне немного неудобств.
12. Мне кажется, что мои способности в служебной или производительной деятельности весьма недостаточны.
A. это ощущение у меня постоянно.
B. оно бывает у меня часто.
C. временами.
D. почти никогда.
13. На службе я никогда не могу сказать «нет», если речь идет о выполнении какого-либо дополнительного задания.
A. это относится ко мне целиком и полностью
B. это относится ко мне во многих случаях
C. это бывает со мной временами.
D. этого со мной не бывает.
14. Часто меня критикуют абсолютно несправедливо, что меня глубоко задевает. Это бывает со мной:
A. почти всегда.
B. достаточно часто.
C. временами.
D. достаточно редко.
15. Если окружающие ждут этого от меня, то я веду себя в манере, абсолютно не соответствующей моему внутреннему «Я».
A. почти всегда.
B. довольно часто.
C. иногда
D. никогда
16. Мне очень трудно просить об одолжении, связанном с какими-либо затратами, одних людей (например коллег по работе), и много легче – других
A. это относится ко мне целиком
B. это бывает со мной иногда.
C. это бывает со мной очень редко
D. это ко мне совершенно не относится.
17. Меня очень огорчает, что из-за своей внешности я много проигрываю по сравнению с другими людьми
A. это относится ко мне целиком и полностью.
B. это относится ко мне в известной степени

- C. это относится ко мне иногда.
D. это ко мне совершенно не относится.
18. Я мучаюсь страхами допустить на работе такую ошибку, которая может повлечь за собой неприятные для меня последствия.
- A. постоянно.
B. очень часто.
C. иногда.
D. очень редко.
19. Критику я воспринимаю только из уст одного или нескольких определенных лиц.
- A. это касается меня целиком и полностью.
B. это касается меня в известной степени.
C. это касается меня в некоторой степени.
D. это меня совершенно не касается.
20. В каком-либо административном учреждении я чувствую себя настолько скованным, что мне не удастся правильно изложить свои требования.
- A. просто всегда.
B. в большинстве случаев.
C. часто.
D. иногда.
21. Собственное мое внутреннее «Я» совершенно отлично от тех внешних проявлений, которые я себе разрешаю. Я испытываю это:
- A. почти во всех ситуациях.
B. достаточно часто.
C. часто.
D. иногда.
22. Меня очень злит, что многие люди, с которыми мне постоянно приходится иметь дело, совершенно не придерживаются прописей, не соблюдают правил приличия и не действуют по справедливости.
- A. это касается меня целиком и полностью.
B. это бывает часто.
C. это меня касается мало.
D. это ко мне не относится.
23. Когда мне приходится давать справки незнакомым людям или просто разговаривать с ними, я всегда чувствую себя неуверенным.
- A. очень сильно.
B. достаточно.
C. несколько.
D. никогда этого со мной не бывает.
24. Если меня в чем-нибудь упрекают, то я спешу со всем согласиться, вместо того, чтобы спорить.
- A. почти всегда.
B. очень часто.
C. иногда.
D. никогда.
25. Общаясь со своим шефом или другими значимыми для меня лицами, я испытываю большой внутреннее беспокойство и стеснение. Это чувство развито у меня:
- A. очень сильно.
B. достаточно сильно.
C. иногда бывает.

- D. я его не испытываю.
26. У меня бывает неприятное чувство, что я могу сделать, сказать что-нибудь такое, из-за чего от меня отвернуться или станут презирать люди, мнением которых я очень дорожу.
- A. да, собственно говоря, постоянно.
 - B. во многих случаях.
 - C. иногда.
 - D. никогда.
27. Я чувствую себя обездоленным, т.к. обладаю некоторым физическим недостатком.
- A. это относится ко мне целиком и полностью.
 - B. это относится ко мне в большей степени.
 - C. это бывает со мной очень редко.
 - D. я не испытываю такого чувства никогда.
28. Даже близким людям я не могу рассказать о том, что мне в них не нравится.
- A. это относится ко мне целиком и полностью.
 - B. это относится ко мне в большей степени.
 - C. это почти ко мне не относится.
 - D. это ко мне не относится.
29. Меня не удовлетворяет то обстоятельство. Что обычно я остаюсь в одиночестве, стремясь придать преимущественное значение общественным и производственным задачам перед личными делами.
- A. это относится ко мне целиком и полностью.
 - B. это относится ко мне в большей степени.
 - C. это почти ко мне не относится.
 - D. это ко мне не относится.
30. Только при условии абсолютной необходимости я могу что-либо с кого-нибудь спросить и вступить с этим человеком в спор.
- A. да, это касается меня целиком и полностью
 - B. это касается меня в достаточной степени.
 - C. это несколько меня касается.
 - D. это ко мне не относится.
31. Мне бы хотелось в глубине души быть чуть-чуть привлекательным для противоположного пола.
- A. да, это касается меня целиком и полностью
 - B. это касается меня в достаточной степени.
 - C. это несколько меня касается.
 - D. это ко мне не относится.
32. Даже в узком кругу знакомых людей я чувствую себя очень смущенным.
- A. да, это бывает со мной почти всегда.
 - B. это бывает со мной очень часто.
 - C. это бывает со мной временами.
 - D. это бывает со мной очень редко.
33. Если я не помогу другим людям так, как считаю себя обязанным, я считаю себя дурным человеком.
- A. да, обычно так бывает.
 - B. часто я испытываю подобное чувство.
 - C. иногда.
 - D. очень редко.

34. Хотя я обязан делать это по службе, я не могу что-либо потребовать от коллег или подчиненных.
- A. совсем не в состоянии это сделать или с величайшим трудом.
 - B. только с трудом.
 - C. это мне несколько неприятно.
 - D. без всяких трудностей.
35. В ответ на упреки или нападки я либо уступаю и молча проглатываю обиду, либо защищаюсь резко, громким голосом. Эти противоречия обычны для меня.
- A. особенно типичны.
 - B. характерны для меня в некоторой степени.
 - C. возможны.
 - D. нехарактерны.
36. Обратиться к другим людям с просьбой, исполнение которой может потребовать каких-либо хлопот для меня:
- A. представляется абсолютно невозможным.
 - B. связано с большими трудностями.
 - C. несколько затруднительно.
 - D. не очень трудно.
37. Скорее я откажусь от собственных планов, чем от выполнения чьей-либо просьбы.
- A. это для меня абсолютно типично.
 - B. это характерно для меня в большинстве случаев.
 - C. это со мной бывает.
 - D. этого я о себе не могу сказать.
38. Я никогда не бываю в состоянии высказать критические замечания в адрес определенных лиц, даже если они меня очень раздражают. Это мне мешает:
- A. очень сильно.
 - B. сильно.
 - C. чуть-чуть.
 - D. нисколько.
39. Если я чувствую, что во время работы меня контролируют или просто смотрят, то я становлюсь настолько неуверенным в себе, что именно тогда и допускаю самые грубые ошибки.
- A. это происходит со мной всегда.
 - B. это случается со мной очень часто.
 - C. так бывает, но не очень часто.
 - D. такое случается со мной очень редко.
40. Я очень болезненно отношусь к критике моего поведения или моего внешнего вида.
- A. да, это типично для меня.
 - B. это относится ко мне в достаточной степени.
 - C. такое бывает со мной достаточно редко.
 - D. это для меня абсолютно нетипично.
41. Даже если я вижу, что меня эксплуатируют, то и тогда:
- A. я не могу отказаться.
 - B. мне очень трудно отказаться в этом.
 - C. отказаться в просьбе мне стоит некоторых усилий.
 - D. я сознательно отказываюсь выполнять просьбу.
42. Разговаривая с людьми, почитаемыми мной, я сам себе кажусь маленьким и ничтожным.

- A. всегда.
 - B. часто.
 - C. иногда.
 - D. редко.
43. Я очень горько упрекаю себя, если мне кажется, что не обратил должного внимания на чувство другого человека или даже как-то задел его.
- A. да, собственно говоря, так бывает всегда.
 - B. очень часто.
 - C. только изредка.
 - D. очень редко.
44. Если мне приходится говорить в присутствии нескольких человек, например, выступать в какой-либо дискуссии, более всего меня страшит сказать что-то неверное.
- A. да, так бывает со мной всегда.
 - B. так бывает в большинстве случаев.
 - C. это почти ко мне не относится.
 - D. это меня абсолютно не касается.
45. Честно говоря, я думаю, что мои способности и возможности недооценивают.
- A. почти всегда.
 - B. по крайней мере, часто.
 - C. временами.
 - D. никогда.
46. Со мной часто бывает так, что я могу чего-то добиться для других и ничего для себя лично.
- A. это типично для меня.
 - B. так бывает в большинстве случаев.
 - C. это правильно для меня лишь отчасти.
 - D. я вообще не могу этого сказать.
47. Человеку, которому я обязан или благодарен, я не могу отказать, даже в неблагоприятный момент.
- A. да, так бывает со мной всегда.
 - B. да, так бывает со мной часто.
 - C. только в некоторых случаях.
 - D. этого со мной не бывает.
48. Все время я вижу, что окружающие не понимают моих желаний и побуждений.
- A. это относится ко мне целиком и полностью.
 - B. именно так и бывает в большинстве случаев.
 - C. иногда со мной такое бывает.
 - D. со мной этого не бывает.
49. Опасение, что я скажу что-нибудь нелепое. Заставляет меня быть очень сдержанным в присутствии моего шефа. Это относится ко мне:
- A. целиком и полностью.
 - B. достаточно сильно.
 - C. иногда.
 - D. редко.
50. Мне встречаются ситуации, в которых я боюсь подвергнуться совершенно обескураживающей критике.
- A. почти каждый день.
 - B. достаточно часто.
 - C. иногда.

- D. редко.
51. Я абсолютно избегаю вступать с кем-либо в спор, даже если бы это было необходимо.
- A. это полностью соответствует моему характеру.
 - B. так бывает со мной очень часто.
 - C. так я веду себя довольно редко.
 - D. это не соответствует моему характеру.
52. Вообще я не могу попросить кого-нибудь выполнить какую-либо мою просьбу, в чем бы она ни заключалась.
- A. это полностью соответствует моему характеру.
 - B. это в достаточной степени соответствует моему характеру.
 - C. так я веду себя довольно редко.
 - D. это не соответствует моему характеру.
53. Если я не могу достичь своей цели добротой и разумом, в душе я не могу заставить себя действовать иначе. Это соответствует моему мнению:
- A. целиком и полностью.
 - B. почти.
 - C. в некотором плане.
 - D. не соответствует.
54. Если я чем-либо себя скомпрометирую, я совершенно подавлен и долго не могу прийти в себя.
- A. это совершенно соответствует моему характеру.
 - B. это в достаточной степени соответствует моему характеру.
 - C. это бывает со мной редко.
 - D. это не соответствует моему характеру.
55. Если бы я только захотел, я бы еще смог привести доказательства тех или иных скрытых своих способностей, о которых окружающие не подозревают. Я полагаю, что мог бы сделать нечто подобное.
- A. при любом удобном случае.
 - B. достаточно часто.
 - C. иногда.
 - D. очень редко.
56. Критика в чей-либо адрес приносит мне только неприятности.
- A. это абсолютно соответствует моему характеру.
 - B. это соответствует моему характеру до известной степени.
 - C. это бывает со мной редко.
 - D. это не соответствует моему характеру.
57. Если мне приходится воспользоваться чьей-либо помощью или кого-либо за что-либо благодарить, я чувствую себя:
- A. в высшей степени неуверенно.
 - B. достаточно не уверенно.
 - C. несколько неловко.
 - D. абсолютно без изменений.

Обработка результатов

Каждый ответ в колонках А, В, С и D оценивается в один балл. Подсчитайте сумму баллов в каждой колонке. Сумма колонки А умножается на 3; сумма колонки В умножается на 2; сумма колонки С умножается на 1; сумма колонки D умножается 0. Полученные величины сложите, и у Вас получится общий показатель неуверенности.

Границы дезадаптации личности по показателю неуверенности сравнивают с показателем С (в таблице):

Общий показатель	Показатель С
0 - 29	1
30 – 33	2
34 – 52	3
53 – 78	4
79 – 93	5
94 – 106	6
107 – 111	7
112 – 131	8
132 и более	9

В психологической коррекции неуверенности в себе в процессе реализации профессиональной деятельности нуждаются испытуемые, у которых показатель С более 5.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен
- +2 – согласен
- +1 – скорее согласен, чем несогласен
- 0 – нейтрален
- 1 – скорее несогласен, чем согласен
- 2 – несогласен
- 3 – полностью несогласен

Прочтите утверждения текста и оцените степень своего согласия (несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждений поставьте цифру, которая соответствует степени Вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Не тратьте времени на обдумывание. При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей, и дается полная гарантия о неразглашении полученных данных. Если у Вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!

Текст опросника:

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен(а), что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен(а), чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил(а) бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочел (предпочла) бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.
7. Научно-популярной литературе я предпочитаю литературу развлекательного жанра.
8. Я предпочел (предпочла) бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны не многим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собирался (собралась) играть в карты, то я скорее сыграл (сыграла) бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.
14. После неудачи я скорее становлюсь еще более энергичным (ой), чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.
16. В новых, неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.
20. Если я заболел(а) и вынужден(а) остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.
21. Если бы я жил(а) с несколькими друзьями в одной комнате, и мы решили бы устроить вечеринку, я бы предпочел (предпочла) сама организовать ее, чем это сделал бы кто-нибудь другой.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-то за помощью, чем стану сам(а) продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решил(а) какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся(ась) бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне указывают, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь реально их осуществить.

Процедура подсчета суммарного балла

Для определения суммарного балла необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты вопросника (отмеченных знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения:

$$\begin{array}{cccccccc} & -3 & -2 & -1 & 0 & 1 & 2 & 3 \\ \hline \text{«+»} = & 1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 \end{array}$$

ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») приписываются баллы на основе соотношения:

$$\begin{array}{cccccccc} & -3 & -2 & -1 & 0 & 1 & 2 & 3 \\ \hline \text{«-»} = & 7 & 6 & 5 & 4 & 3 & 2 & 1 \end{array}$$

Ключ к мужской форме:

+1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ к женской форме:

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

Подсчитайте суммарный балл. На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого.

На основе подсчета суммарного балла можно определить, какая мотивационная тенденция у Вас доминирует.

Если эта сумма оказалась в интервале **от 165 до 210**, то делается вывод о том, что в мотивации достижения успеха у данного человека доминирует стремление к успеху.

Люди, мотивированные на достижение успеха, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть равнозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление добиться только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. У таких людей в их когнитивной сфере обычно имеется ожидание успеха, т.е., берясь за какую-нибудь работу, они обязательно рассчитывают на то, что добьются успеха, уверены в этом. Они рассчитывают получить одобрения за действия, направленные на достижение поставленной цели.

Индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильно оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают себе профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам.

Люди, ориентированные на успех, проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей. При слишком легких и очень трудных задачах они ведет себя иначе, чем те, кто мотивирован на неудачу. При доминировании мотивации достижения успеха человек предпочитает задачи средней или слегка повышенной степени трудности.

Для человека, ориентированного на успех в деятельности, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает. Другими словами, люди, мотивированные на успех, проявляют тенденцию возвращения к

решению задачи, в которой они потерпели неудачу, кроме того, после неудачи они обычно добиваются лучших результатов.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 76 до 164 баллов**, то можно сделать вывод о доминировании стремления избегать неудачи.

Люди, мотивированные на избегание неудачи, проявляют неуверенность в себе, не верят в возможности добиться успеха, боятся критики. С работой, особенно такой, которая чревата возможностью неудачи, у них обычно связаны отрицательные эмоциональные переживания.

Люди, ориентированные на неудачи, нередко характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитая для себя или слишком легкие, или слишком тяжелые профессии. При этом они нередко игнорируют информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний. При преобладании мотивации избегания неудачи выбирают задачи, наиболее легкие или наиболее трудные. Для людей, ориентированных на неудачу, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении падает. Таким образом, люди, ориентированные на неудачу, стремятся избегать задач, которые они не могут решить с первого раза.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 30 до 75**, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

ШКАЛА САМООЦЕНКИ МОТИВАЦИИ ОДОБРЕНИЯ

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям Вашего поведения, то напишите «Да», если же оно неверно, то – «Нет».

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний. Когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай. Когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумывал всякую причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда, вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на своем, чтобы делали, по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Обработка результатов

Каждый совпадающий ответ оценивается в один балл.

Ключ для обработки результатов опроса:

- ответы «Да» - на вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.
- ответы «Нет» - на вопросы: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Максимально возможный балл – 20 баллов.

Общий итоговый показатель «мотивации одобрения» по шкале получают суммированием всех вопросов. Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека представить себя перед другим человеком как полностью соответствующего социальным нормам. Низкие показатели могут свидетельствовать как о неприятии традиционных норм, так и об излишней требовательности к себе.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ ПО Д.Б. РОТТЕРУ

Уточнение типа мотивации обязательно проводится по методике когнитивной ориентации – **локус контроля по Д.Б. Роттеру**. Локус контроля – устойчивое качество личности, выражающееся либо в принятии ответственности (объясняя все своим поведением, ошибками и т.д.) за происходящие с ним события — интернальный локус контроля, либо в отвержении ее, т.е. склонность приписывать ответственность за все происходящее с ней внешним факторам, находя причины неблагоприятного развития ситуации вне себя – экстернальный локус контроля.

Инструкция: Выберите из каждой пары одно (и только одно) высказывание, с которым Вы больше всего согласны, и отметьте соответствующую ему букву на бланке ответов.

1. а) издержки в воспитании детей часто связаны с излишней строгостью родителей.
б) в наше время неблагополучие детей в большей степени зависит от того, что родители недостаточно строги с ними.
2. а) многие несчастья в жизни людей объясняются невезением.
б) людские невезения – результат их собственных ошибок.
3. а) большинство недостатков в работе в сфере обслуживания связаны с тем, что мы плохо с ними боремся.
б) в ближайшее время улучшить сферу бытового обслуживания невозможно.
4. а) к людям относятся так, как они того заслуживают.
б) к несчастью, достоинства человека часто остаются непризнанными, как бы он не старался.
5. а) спокойная жизнь студента при факультете зависит от его отношений с начальником курса.
б) у добросовестного студента не бывает конфликтов с учебной частью.
6. а) жалобы на то, что преподаватели несправедливы к студентам, редко бывают обоснованными.
б) большинство студентов не осознают, что их оценки, в основном, зависят от случайности.
7. а) без везения никто не может преуспеть в жизни.
б) если способный человек немного добился, значит, он не использовал свои возможности.
8. а) как бы Вы не старались, некоторым людям Вы все равно не понравитесь.
б) люди, которые не нравятся другим, просто не умеют ладить с окружающими.
9. а) наследственность играет главную роль в определении личности.
б) человека определяет его жизненный опыт.
10. а) из моего опыта следует, что если что-то должно произойти, то это произойдет.

- б) я убедился, что принять решение о выполнении определенного действия лучше, чем положиться на случай.
11. а) в жизни студента, который всегда тщательно готовится к занятию, редко бывает несправедливая оценка.
б) систематические занятия – излишняя трата сил, так как экзамен – это своеобразная лотерея.
12. а) успех приносит усердная работа, он мало связан с везением.
б) чтобы хорошо устроиться, нужно вовремя оказаться в нужном месте.
13. а) мнение студента будет учтено, если оно обосновано.
б) студенты практически не оказывают влияния на решения деканата.
14. а) что бы я ни планировал, я почти уверен, что мне удастся осуществить намеченное.
б) планирование будущих действий не всегда разумно, так как многое зависит от случая.
15. а) есть определенные люди, в которых нет ничего хорошего.
б) что-то хорошее есть в каждом.
16. а) если принято верное решение, то достижение того, что я хочу, мало зависит от обстоятельств.
б) очень часто мы можем принять решение, гадая на монете.
17. а) кто станет руководителем – часто зависит от того, кому повезет.
б) нужны специальные способности, чтобы заставить людей выполнять то, что нужно.
18. а) события в мире зависят от сил, которыми мы не можем управлять.
б) принимая активное участие в политике и общественных делах, люди могут контролировать мировые события.
19. а) если в школе скучно, значит администрация «никуда не годиться».
б) сделать жизнь в школе веселой и интересной зависит от нас самих.
20. а) большинство людей не сознают, до какой степени их жизнь определяется случаем.
б) не существует реально такой вещи, как везение.
21. а) человек иногда вправе допустить ошибку.
б) обычно лучше всего «прикрыть» свою ошибку.
22. а) трудно понять, почему мы нравимся некоторым людям.
б) как много друзей ты имеешь, зависит от того, что ты за личность.
23. а) неприятности, которые с нами случаются, сбалансированы удачами.
б) большинство несчастных судеб – результат отсутствия способностей, невежества и лени.
24. а) аспирант – в прошлом свободный трудолюбивый студент или работник.
б) чтобы поступить в аспирантуру, нужны «связи».
25. а) иногда я не могу понять, на основании чего преподаватели выводят оценки.
б) есть прямое соотношение между усердием ученика и оценкой.
26. а) хороший лидер в коллективе ожидает, что каждый сам решит, что ему делать.
б) хороший лидер в коллективе определяет, что делать каждому.
27. а) добровольно работая сейчас, я обеспечиваю себе будущие научные достижения.
б) большинство великих научных открытий – результат непредсказуемых озарений.
28. а) не раз я чувствовал, что у меня мало влияния на события, которые со мной случаются.
б) я почти не верю, что везение или удача играют важную роль в моей жизни.
29. а) люди одиноки потому, что не стараются быть дружелюбными.

- б) не много пользы в том, чтобы стараться быть приятным людям: если ты им нравишься, то и так нравишься.
30. а) в высшей школе неоправданно много внимания уделяют физкультуре.
б) занятия спортом – лучшее средство воспитания характера.
31. а) то, что со мной случается – это мои собственные действия и поступки.
б) иногда мне кажется, что моя жизнь идет сама по себе.
32. а) рядовому работнику трудно понять, на основании чего, администрация выносит свои решения.
б) чаще всего работники сами виноваты, если администрация применяет строгие меры.

Обработка результатов

Экстернальный локус контроля:

2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б, 16б, 17а, 18а, 19а, 20а, 22а, 23а, 24б, 25а, 27б, 28а, 29б, 31б, 32а.

Интернальный локус контроля:

2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24а, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Маскировочные пункты: 1, 9, 15, 21, 26, 30.

О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другими.

Поскольку когнитивные компоненты психики присутствуют во всех ее явлениях, то представления о локусе контроля распространяются и на характеристики личности в ее деятельности.

Для **экстерналов** свойственно внешне направленное поведение, атрибуцией ситуации для них предпочтителен шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна лишь как внешне стимулируемая, причем в случае успеха происходит демонстрация способностей.

Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка экстерналам весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности самодеятельности. В структурировании процесса целеобразования и его стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности («Я – идеального»). Вследствие большей активности интерналы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий, как будущего, так и прошлого. При этом поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков, более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению. В целом, в реальном.

Во внешненаблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы. В соответствии с их взглядами стремление к достижению имеет на положительном полюсе свойства настойчивости, планомерности, старательности, ответственности, аккуратности и упорядоченности.

Отрицательный полюс составляет апатичность, небрежность, безответственность и необязательность.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ

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 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 обращается 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 вернуть Вам деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассержено отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если заговорит он. Таки ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь 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?

Обработка результатов

Ответы «Да» оцениваются в 2 балла, «иногда» – в 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Полученные баллы суммируйте и по классификатору определите, к какой категории людей вы относитесь.

30 – 32 балла – 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 балла – 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 Вашего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только 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 балла – Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми Вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете не охотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 – 18 баллов – 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 баллов – Вы весьма общительны (порой, может быть, 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 отступить.

4 – 8 баллов – 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 мигрени 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 довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 балла 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 некомпетентны. 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.

Тест «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ?» (№1)

Инструкция: отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение или досаду, раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

<i>№</i>	<i>Варианты ситуаций</i>	<i>Ситуации, вызывающие досаду</i>
1	Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово	
2	Собеседник постоянно перебивает меня во время беседы	
3	Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушают ли меня	
4	Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени	
5	Собеседник постоянно суетится: карандаш, и бумага его занимают больше, чем мои слова	
6	Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги	
7	Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями	
8	Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл	
9	Собеседник всегда старается опровергнуть меня	
10	Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание	
11	Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться	
12	Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал	
13	Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь за тем, чтобы согласиться	
14	Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен	
15	Собеседник делает выводы за меня	
16	Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование	
17	Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая	
18	Собеседник смотрит на меня как бы оценивая. Это беспокоит	
19	Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что думает также	
20	Собеседник переигрывает, показывая что, интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает	
21	Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты	
22	Собеседник часто глядит на часы во время разговора	
23	Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня	
24	Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное	
25	Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы несогласны?»	

Обработка результатов

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду или раздражение.

Интерпретация

70-100% – Вы не очень хороший собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться умению слушать.

40-70% – Вашему умению слушать, присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, Вам необходимо поработать над некоторыми умениями слушания: избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10-40% – Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

0-10% – Вы отлично владеете навыками слушания и понимания собеседника. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Тест «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ?» (№2)

Инструкция: на 10 вопросов следует дать следующие ответы:

- «почти всегда»;
 - «в большинстве случаев»;
 - «иногда»;
 - «редко»;
 - «никогда».
1. Стараетесь ли Вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
 2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
 3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
 4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком?
 5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
 6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
 7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
 8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
 9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
 10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем Вы говорите?

Обработка и интерпретация

Подсчитайте суммарное количество баллов исходя из следующего:

- «почти всегда» - 2 балла;
- «в большинстве случаев» - 4 балла;
- «иногда» - 6 баллов;
- «редко» - 8 баллов;
- «никогда» - 10 баллов.

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать.

Если набрано более 62 баллов, то слушатель «выше среднего уровня».

Обычный балл слушателей – 55 баллов.

Те, кто набрал 54 и менее баллов нуждаются в развитии умения слушать и понимать собеседника.

Эмпатия в педагогической деятельности

Эмпатия (вчувствование, сопереживание), уже по ее определению, предполагает эмоциональные, непосредственные реакции на поведение других людей вплоть до подражания их действиям. На основе эмпатии человек скорее познает себя и становится способным сочувствовать себе подобным, понимая и предугадывая их состояние. Развитые эмпатические способности свидетельствуют об адекватном жизненном опыте и о возможности самоконтроля по отношению к явлениям агрессивности, фрустрированности и ригидности.

Опросник на оценку способности педагога к эмпатии содержит шесть диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых предлагается оценить степень согласия, используя шесть вариантов ответов:

- «не знаю»;
- «никогда или нет»;
- «иногда»;
- «часто»;
- «почти всегда»;
- «всегда или да».

Инструкция: Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут расцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не стоит долго раздумывать. Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе Ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя.

1. Мне больше нравятся книги о путешествии, чем из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успеха и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных передач мне нравится те, в которых звучат современные мелодии.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не стоит вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную мелодию, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.

17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение моих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попасть в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов

Первый шаг: определение достоверности результатов исследования. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника:

«Не знаю» – 2, 4, 16, 18, 33.

«Всегда или да» – 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Кроме того, следует выяснить, сколько раз ответ типа «всегда или да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36.

Сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен для одного утверждения и «никогда» или «нет» для другого в следующих парах: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов.

Если общая сумма 5 и больше, то результат исследования недостоверен.

При сумме равной 4 – результат сомнителен.

Не более 3 – результат исследования может быть признан достоверным.

Второй шаг: данные обрабатываются исходя из следующих показателей:

- «не знаю» - 0 баллов;
- «никогда или нет» - 1 балл;
- «иногда» - 2 балла;
- «часто» - 3 балла;
- «почти всегда» - 4 балла;
- «всегда или да» - 5 баллов.

Ключ – дешифратор поможет Вам охарактеризовать отдельные шкалы эмпатии:

Шкала		Номер утверждения
Номер	Название	
I	Эмпатия с родителями	10, 13, 16
II	Эмпатия с животными	19, 22, 25
III	Эмпатия со стариками	2, 5, 8
IV	Эмпатия с детьми	26, 29, 35
V	Эмпатия с героями художественных произведений	9, 12, 15
VI	Эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми	21, 24, 27

С помощью следующей таблицы на основании полученных бальных оценок выясните уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Уровень	Количество баллов	
	По шкалам	В целом
Очень высокий	15	82 – 90
Высокий	13 – 14	63 – 81
Средний	5 – 12	37 – 62
Низкий	2 – 4	12 – 36
Очень низкий	0 - 1	5 - 11

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций:

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

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

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

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

11 баллов и меньше – очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими людьми не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НА СЕБЯ» - «НА ДЕЛО» - «НА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»
ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ АНКЕТА**

Профессиональная направленность личности работника включает в себя следующие виды отношений человека: а) отношение человека к самому себе; б) отношение человека к окружающим его людям; в) отношение человека к выполняемой работе. У каждого человека в его мотивационной структуре представлены все три вида отношений, однако, доля каждого из них неодинакова.

Чаще всего доминирует какой-либо один вид отношений, что и определяет характер направленности личности данного человека.

Возможно доминирование «направленности на себя», либо «направленности на дело», «либо «направленности на взаимодействие с другими людьми».

Доминирование в структуре личности «направленности на себя» (НС) свидетельствует о выраженности у данного человека эгоцентрических тенденций, его стремлении к личному благополучию, престижу, удовлетворению своих желаний. Интересы дела и окружающих людей в таком случае вторичны.

Если в мотивационной структуре преобладает «направленность на дело», «на задачу» (НЗ), то это свидетельствует о стремлении человека к реализации целей и решению задач профессиональной деятельности. Такие лица наиболее продуктивны в работе, они нередко становятся неформальными лидерами в группе.

В том случае, когда у человека преобладает «направленность на взаимодействие» (НВ), можно предположить, что такой человек конформен, зависим от группы. Для него главное – это хорошие отношения с окружающими, у него выражена потребность в общении с другими людьми. При этом работа и ее результаты отходят на второй план, что делает таких работников малопродуктивными.

Цель данного теста – определить направленность личности профессионала. Предлагаемая анкета состоит из ряда утверждений, каждое из которых имеет три различных варианта:

- А,
- В,
- С.

Необходимо из этих вариантов выбрать тот, который для испытуемого наиболее значим, и вписать букву (А, В или С), соответствующую его выбору, в бланк для ответов против соответствующего номера вопроса в рубрике «Больше всего».

Затем из оставшихся ответов выбрать тот, который меньше всего совпадает с точкой зрения испытуемого, и списать букву, соответствующую этому ответу против номера вопроса в рубрике «Меньше всего».

Оставшийся ответ нигде не фиксируется.

Лист ответов «Ориентировочной анкеты»

Пол _____ Возраст _____ Дата _____

№ вопроса	Больше всего	Меньше всего	№ вопроса	Больше всего	Меньше всего
1			15		
2			16		
3			17		
4			18		
5			19		
6			20		
7			21		
8			22		
9			23		
10			24		
11			25		
12			26		
13			27		
14					

- 1. Наибольшее удовольствие я получаю от:**
А – одобрения моей работы;
В – сознания того, что моя работа сделана хорошо;
С – сознания того, что меня окружают друзья.
- 2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:**
А – тренером, который разрабатывает тактику игры;
В – известным игроком;
С – выбранным капитаном команды.
- 3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:**
А – проявляет интерес к обучающимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
В – вызывает к предмету интерес так, что обучающийся с удовольствием углубляет свои знания в этом предмете;
С – создает в коллективе такую обстановку, при которой никто не боится высказать свое мнение.
- 4. Мне нравится, когда люди:**
А – радуются выполненной работе;
В – с удовольствием работают в коллективе;
С – стремятся выполнить свою работу.
- 5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:**
А – были бы отзывчивыми и помогали людям, когда для этого предоставляются возможности;
В – были бы верны и преданы мне;
С – были бы умными и интересными людьми.
- 6. Лучшими друзьями я считаю тех:**
А – с кем складываются хорошие отношения;
В – кто может многого достичь в жизни;
С – на кого можно положиться.
- 7. Больше всего в жизни я не люблю:**
А – когда у меня что-то не получается;
В – когда портятся отношения с товарищами;
С – когда меня критикуют.
- 8. По-моему, хуже всего, когда педагог:**
А – не скрывает, что некоторые учащиеся ему не симпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
В – вызывает дух соперничества в коллективе;
С – недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
- 9. В детстве мне больше всего нравилось:**
А – проводить время с друзьями;
В – ощущать выполненные дела;
С – когда меня за что-либо хвалили.
- 10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:**
А – добивался успеха в жизни;
В – по-настоящему увлечен своим делом;
С – отличался дружелюбием и доброжелательностью.
- 11. В первую очередь система образования должна:**
А – научить решать задачи, которые ставит жизнь;
В – развивать, прежде всего, индивидуальные способности обучающихся;
С – воспитывать качества, помогающие взаимодействию с людьми.

12. Если бы у меня было много свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А – для общения с друзьями;
- В – для отдыха и развлечений;
- С – для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь тогда, когда:

- А – работаю с людьми, которые мне нравятся;
- В – у меня есть интересная работа;
- С – мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

- А – другие меня ценят;
- В – испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
- С – приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, то мне хотелось бы, чтобы:

А – рассказали о каком-нибудь интересном деле, связанным с работой, учебой, спортом, в котором мне довелось принимать участие;

- В – написали о моей деятельности;
- С – рассказали обязательно о коллективе, в котором я работаю.

16. Я делаю наибольшие успехи в обучении, если преподаватель:

- А – имеет ко мне индивидуальный подход;
- В – сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
- С – устраивает коллективное обсуждение изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А – оскорбление личного достоинства;
- В – неудача при выполнении важного дела;
- С – потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А – успех;
- В – возможность хорошей совместной работы;
- С – здравый, практический ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А – считают себя хуже других;
- В – часто ссорятся и конфликтуют;
- С – возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:

- А – работаешь над важным для всех делом;
- В – имеешь много друзей;
- С – вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По моему мнению руководитель, прежде всего, должен быть:

- А – доступным для всех;
- В – авторитетным;
- С – требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:

- А – о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
- В – о жизни знаменитых людей;
- С – о последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

- А – дирижером;
- В – композитором;

С – солистом.

24. Мне бы хотелось:

А – придумать интересный конкурс;

В – победить в конкурсе;

С – организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важно знать:

А – что я хочу сделать;

В – как достичь цели;

С – как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

А – другие были им довольны;

В – прежде всего, выполнить свою задачу;

С – его не нужно было упрекать за свою работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

А – в общении с друзьями;

В – просматривая развлекательные фильмы;

С – занимаясь своим любимым делом.

Обработка результатов. Ответы испытуемого, обозначенные как «Больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как меньше всего, оцениваются в 0 баллов, оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл.

Все полученные в процессе заполнения анкеты данные сверяются со специальным «ключом». Для каждого вида направленности личности баллы суммируются по всем 27 пунктам анкеты (отдельно).

Основным критерием оценки результатов является соответствие выборов баллов «ключу», а также абсолютное преобладание одного из видов направленности личности.

«Ключ» для обработки результатов:

Направленность на себя (НС)		Направленность на взаимодействие (НВ)		Направленность на задачу (НЗ)	
1А	15А	1С	15С	1В	15В
2В	16В	2С	16С	2А	16А
3А	17А	3С	17С	3В	17В
4В	18А	4А	18С	4С	18В
5В	19А	5А	19В	5С	19С
6С	20С	6А	20В	6В	20А
7А	21С	7С	21А	7В	21В
8С	22В	8В	22А	8А	22С
9С	23В	9А	23С	9В	23А
10С	24С	10В	24А	10А	24В
11В	25В	11С	25А	11А	25С
12В	26В	12А	26А	12С	26С
13С	27А	13А	27В	13В	27С
14С		14А		14В	

Контрольные вопросы.

1. Что такое «мотивационная сфера личности»?
2. Для каких целей диагностируется направленность личности?

БАРЬЕРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Очевидно, что существует немало причин, препятствующих педагогу осуществлять свои замыслы. Для расширения взглядов на психологические барьеры, с которыми сталкиваются учителя, им можно предложить анкеты, опубликованные в книге «Менеджмент в управлении школой» (ред. Т.М. Шамова. М.: NB – Магистр, 1992. – 232 с.)

АНКЕТА №1

Цель: выявить способности учителя к саморазвитию

Ответьте на следующие вопросы, поставив следующие баллы:

5 – если данное утверждение полностью соответствует действительности;

4 – скорее соответствует, чем нет;

3 – и да, и нет;

2 – скорее не соответствует;

1 – не соответствует.

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникшие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я занимаюсь своим профессиональным развитием и имею положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению по службе.

Подсчитайте полученную общую сумму баллов:

75 – 55 – активное развитие;

54 – 36 – отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий;

35 – 15 – остановившееся развитие.

АНКЕТА №2

Цель: выяснить факторы, стимулирующие и препятствующие обучению, развитию, саморазвитию учителей в школе.

Оцените по пятибалльной системе факторы, стимулирующие и препятствующие Вашему обучению и саморазвитию:

5 – да (препятствуют или стимулируют)

4 – скорее да, чем нет;

3 – и да, и нет;

2 – скорее нет;

1 – нет.

Препятствующие факторы

1. Собственная инерция.

2. Разочарование в результате имевшихся ранее неудач.
3. Отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны руководителей.
4. Враждебность окружающих (зависть, ревность), плохо воспринимающих в Вас перемены и стремление к новому.
5. Неадекватная обратная связь с членами коллектива и руководителями, т.е. отсутствие объективной информации о себе.
6. Состояние здоровья.
7. Недостаток времени.
8. Ограниченные ресурсы, стесненные жизненные обстоятельства.

Стимулирующие факторы

1. Школьная методическая работа.
2. Обучение на курсах.
3. Пример и влияние коллег.
4. Пример и влияние руководителей.
5. Организация труда в школе.
6. Внимание к этой проблеме руководителей.
7. Доверие.
8. Новизна деятельности, условия работы и возможность экспериментирования.
9. Занятия самообразованием.
10. Интерес к работе.
11. Возрастающая ответственность.
12. Возможность получения признания в коллективе.

Обработка данных микроисследования:

<i>Способность учителя к саморазвитию</i>	<i>Стимулирующие факторы</i>	<i>Препятствующие факторы</i>	<i>Система мер</i>
Активное саморазвитие			
Несложившееся саморазвитие, зависящее от условий			
Остановившееся саморазвитие			

МЕТОДИКА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ (РОІ) АДАПТИРОВАНА Л.Я. ГОЗМАНОМ

Цель: определение уровня потребности в самоактуализации.

Одной из наиболее широко известных теорий является концепция самоактуализирующейся личности А. Маслоу. Популярность этой теории связана, с одной стороны, с эвристичностью понятия *самоактуализации* и возможностью его операционализации и использования в эмпирических исследованиях. С другой стороны, данная модель личности, подчеркивая положительные проявления человеческой природы, такие как творчество, альтруизм, любовь, дружба и т.д., служат эталоном в процессе воспитания, формирования личности обучающегося, построения системы взаимоотношений педагога и ученика.

Понятие *самоактуализации* синтетично, оно включает в себя всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

В одной из своих работ А. Маслоу определяет самоактуализацию как «стремление к самоосуществлению, точнее, тенденцию актуализировать то, что содержится в качестве потенциалов. Эту тенденцию можно назвать стремлением человека стать все более и более тем, кем он способен стать».

За рубежом получил широкую известность опросник личностных ориентаций Э. Шострома (Personal Orientation Inventory – POI), измеряющий самоактуализацию как многомерную величину. POI был создан в 1963 году в Институте терапевтической психологии (Санта-Анна, Калифорния). Его автор, американский психолог и психотерапевт Эверетт Шостром.

Самоактуализационный тест построен по тому же принципу, что и POI, и состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Суждения не обязательно являются строго альтернативными. Тем не менее, испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

SAT измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Такая структура опросника была предложена Э. Шостромом для POI и сохранена в данном тесте.

Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов.

12 дополнительных шкал составляют 6 блоков — по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

Тест рассчитан на испытуемых, обладающих довольно высоким уровнем интеллекта, поэтому не рекомендуется тестировать лиц, не имеющих высшего образования.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ — ШКАЛЫ ТЕСТА

Базовые шкалы

1. **Шкала Компетентности во времени (Тс)** включает 17 пунктов. Определяет степень правильности ориентированности человека во времени. Человек, обладающий низким уровнем самоактуализации (низкий балл по шкале), неправильно ориентируется во времени. Такой человек либо живет прошлым, его мучают раскаяние за совершенные проступки, воспоминания о нанесенных ему обидах, он испытывает постоянные угрызения совести либо живет будущим, строит недостижимые планы, надежды, ставит перед собой нереальные цели. Такой человек обычно считает, что идеалы и цели в этом случае могут являться средствами, с помощью которых удовлетворяются потребности в привязанности, любви, признании, восхищении. Человек тешит свое тщеславие, удовлетворяя в воображении свои желания и цели. Считается, что нереальные цели возникают у человека, когда он не способен принять себя таким, каков он есть в действительности. Стремясь к идеалистическим, неосуществимым целям, индивид превращает свою жизнь в ад. Это задерживает естественное развитие личности и способствует возникновению в человеке чувства неполноценности. Людям, живущим предпочтительно будущим, обычно присущ страх за свою жизнь.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Несамоактуализирующаяся личность не соотносит прошлое и будущее с настоящим. Такая личность может, кроме того, ориентироваться только на будущее или на настоящее, то есть ее цели не связаны с текущей деятельностью, а ее прошлый опыт мало влияет на поведение.

Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Перлза и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности. Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по шкале) правильно ориентирована во времени, рассматривая его в единстве прошлого, настоящего и будущего. Она не откладывает жизнь на завтра, не увязает в прошлом, а живет в настоящем, воспринимая его, однако, в единстве с прошлым и будущим.

Человек, «компетентный» во времени, отличается от несамоактуализирующейся личности тем, что менее обременен чувствами вины, сожаления, обиды, идущими от прошлого. Его надежды разумно связаны с действующими в настоящее время целями. Его вера в будущее лишена ригидных или идеалистических целей.

2. Шкала поддержки (I) — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»).

Шкала «Поддержка» или «Опора на себя», является вторым основным параметром самоактуализирующейся личности. Этот параметр определяет направленность личности на себя и направленность на других, то есть, руководствуется ли в жизни человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, или он подвержен влиянию внешних сил, конформен и т. д. Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности.

Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность). Самоактуализированная личность (высокий балл по шкале) — это «изнутри направляемая личность», обладающая внутренней поддержкой, руководствующаяся в основном интериоризированными принципами и мотивацией, мало подвержена внешнему влиянию, свободна в выборе, не конформна. Для самоактуализирующейся личности характерно определенное соотношение «ориентации на себя и на других». До определенной степени она чувствительна к одобрению, привязанности и хорошему отношению людей, но гораздо меньше, чем личность, направленная только на других. Она свободна, но ее свобода не является результатом борьбы с другими.

Самоактуализирующаяся личность в своих поступках опирается на собственные чувства и мысли, критически воспринимает воздействие внешних сил и творчески расширяет немногочисленные первоначальные принципы, которые являются для нее руководящими.

Несамоактуализировавшаяся личность (низкий балл по шкале) направляется «изнутри», то есть обладает потребностью во внешней поддержке, в большей степени подвержена влиянию внешних сил. Ее поведение больше ориентировано на мнение других, а не на свое собственное, одобрение других людей становится высшей целью. Такого человека характеризует навязчивая, ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

Дополнительные шкалы

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

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

Высокий балл по шкале означает, что человек придерживается тех идеалов, ценностей, по которым живут самоактуализирующиеся личности.

Низкий балл означает, что человек отвергает эти принципы. Утверждения, с помощью которых оценивается этот параметр, используются и при определении других характеристик самоактуализации личности. Типичным показательным суждением является «Я поступаю согласно своим взглядам, желаниям, влечениям, согласно тому, что мне нравится или не нравится».

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

Высокий балл отражает способность человека быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость, разумность в применении некоторых стандартных принципов.

Низкий балл означает догматизм, проявляющийся в том, что несамоактуализировавшаяся личность очень жестко придерживается общих принципов.

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

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

Высокая оценка означает высокую, по сравнению с другими, чувствительность к собственным переживаниям и потребностям.

Низкая оценка предполагает бесчувственность.

6. **Шкала Спонтанности (подлинности) (S)** (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства или быть самим собой.

Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции. Высокая оценка говорит о том, что человек способен выражать свои чувства в заранее не продуманных действиях.

Низкий балл означает, что человек опасается открыто проявлять свои чувства и эмоции в поведении.

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

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

Высокая оценка означает, что человек высоко ценит себя, нравится сам себе, причем при условии, что для этого есть объективные основания.

Низкая оценка говорит о низком самоуважении.

8. **Шкала Самопринятия (Sa)** (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним. Шкала измеряет способность человека принимать себя вопреки своей слабости.

Высокая оценка означает, что самоактуализирующаяся личность принимает себя такой, какая она есть, со всеми своими недостатками и слабостями,

Труднее достичь «принятия себя», чем самоуважения. Актуализация собственной личности требует и того и другого. Эти две характеристики можно отнести к «восприятию себя».

Шкалы 5 и 6 составляют **блок самовосприятия**.

9. **Шкала Представлений о природе человека (Nc)** состоит из 10 пунктов. Шкала оценивает понимание человеческой природы, мужественности и женственности. Самоактуализирующаяся личность (высокий балл по этой шкале) считает, что в природе человека торжествует добро, хотя ей свойственны такие противоположности, как добро и зло, бескорыстие и корыстолюбие, бесчувственность и чувствительность.

Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности-женственности, рациональности-эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

Низкий балл по этой шкале означает, что субъект считает человека в сущности плохим, что зло – самое характерное для природы человека.

10. **Шкала Синергии (Sy)** (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др. Шкала измеряет способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни.

Высокая оценка означает способность человека осмысленно связывать противоречивые жизненные явления.

Низкий результат означает, что жизненные противоречия воспринимаются им как антагонистические.

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

9. **Шкала Принятия агрессии (А)** состоит из 16 пунктов. Шкала измеряет способность человека принимать свою агрессивность как природное свойство.

При низком уровне самоактуализации человек обычно старается скрыть это качество, отказаться от агрессии, подавить ее в себе.

При высоком уровне самоактуализации личность понимает, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах.

Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

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

Самоактуализирующаяся личность может легко и быстро вступать в контакт, но ее отношения с людьми не являются поверхностными, она играет значимую роль в жизни своих друзей и близких, ее отношения с людьми полны смысла и доброжелательности.

Низкий балл – трудности в общении.

Шкалы Принятия агрессии и Контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. **Шкала Познавательных потребностей (Сог)** (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Высокий балл предполагает, что у самоактуализирующейся личности развита такая способность, а у несамоактуализирующейся личности эти способности выражены очень слабо.

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

Высоким баллам соответствует развитая творческая направленность личности, низким – слабый творческий потенциал.

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию.

Инструкция:

Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б».

Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса самоактуализации тот из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения.

(Обведите кружком соответствующую букву).

МЕТОДИКА

1. А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

3. А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.
Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7. А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.
Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.
Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.
Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.
11. А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.
Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12. А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.
Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13. А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.
Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14. А. У меня часто возникают потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15. А. Я всячески стараюсь избегать огорчений.
Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16. А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17. А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.
Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18. А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.
Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19. А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.
Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.

20. А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.
Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21. А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.
Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22. А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое повеление ситуации.
Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
23. А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24. А. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.
Б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.
25. А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.
Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские и традиционно женские свойства характера.
26. А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.
Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить Свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27. А. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.
Б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28. А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.
Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29. А. Я уверен в себе.
Б. Я не уверен в себе.
30. А. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
Б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31. А. Я никогда не сплетничаю.
Б. Иногда мне нравится сплетничать.
32. А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33. А. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.
Б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34. А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.
Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35. А. Меня редко беспокоит чувство вины.
Б. Меня часто беспокоит чувство вины.

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

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

- Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75. А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. А. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.
Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81. А. Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82. А. Довольно часто мне бывает скучно.
Б. Мне никогда не бывает скучно.
83. А. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. А. Я легко принимаю рискованные решения.
Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
Б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. А. Я готов примириться со своими ошибками.
Б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87. А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. А. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89. А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. А. Я думаю, что большинству людей можно доверять.
Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. А. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. А. Я предпочитаю проводить отпуск, путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.
Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. А. Людям от природы свойственно понимать друг друга.

- Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
- 95.** А. Мне никогда не нравятся сальные шутки.
Б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
- 96.** А. Меня любят потому, что я сам способен любить.
Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
- 97.** А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
- 98.** А. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
Б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
- 99.** А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
- 100.** А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
- 101.** А. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.
Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
- 102.** А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
- 103.** А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
- 104.** А. Мне легко смириться со своими слабостями.
Б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
- 105.** А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
- 106.** А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
- 107.** А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
- 108.** А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
- 109.** А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.
Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
- 110.** А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
Б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
- 111.** А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
- 112.** А. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
- 113.** А. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114. А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. А. Люди часто раздражают меня.
Б. Люди редко раздражают меня.
116. А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего достиг.
117. А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
Б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119. А. Бывает, что я стыжусь своих чувств.
Б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. А. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121. А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122. А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123. А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124. А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125. А. Я боюсь неудач.
Б. Я не боюсь неудач.
126. А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Ключи к тесту

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. **Шкала Контактности**: 5б, 7б, 17а, 23б, 26б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

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

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

Обработка и интерпретация результатов.

За каждое суждение, выбранное испытуемым и соответствующее самоактуализации, начисляется 1 балл.

Затем необходимо подсчитать баллы по всем шкалам теста.

Затем подсчитывается значение двух базовых коэффициентов: коэффициента «Ориентация во времени» и коэффициента «Поддержка».

На основе этих данных производится основная интерпретация результатов.

Коэффициент «Ориентация во времени» состоит из количества баллов, набранных испытуемым по шкале «Ориентация во времени». Он представляет собой отношение количества пунктов, по которым испытуемый выбрал суждение, свойственное для несамоактуализирующейся личности, к количеству пунктов, по которым он выбрал суждение, характерное для самоактуализирующейся личности.

Э. Шостром считал, что самоактуализирующаяся личность несовершенна, или, иными словами, психологическое здоровье, которое отождествляется с самореализацией личности, не абсолютно. Человек не всегда ведет себя одинаково, то есть не всегда является компетентным по отношению ко времени.

Коэффициент «Ориентация во времени» представляет собой соотношение компетентности во времени (КВ) и некомпетентности по отношению ко времени (НВ) и является для конкретного человека постоянным.

Предполагается (интерпретация дана с использованием материалов книги В.А. Семиченко. «Проблемы мотивации поведения и деятельности человека» (К.: Миллениум, 2004)), что этот коэффициент для самоактуализирующейся личности представляет соотношение $ВН:ВК=1:8$.

Это означает, что один час из каждых девяти часов самоактуализирующаяся личность существует во времени некомпетентным образом.

Для средней «нормальной» личности это соотношение равно $VH:VK=1:6$, а для несамоактуализирующейся - $VH:VK=1:3$.

Аналогичным образом на основе данных, полученных по второй базовой шкале, можно вычислить коэффициент «Поддержки».

Для самоактуализирующейся личности этот коэффициент равен соответственно 1:3, для «нормального» человека – 1:2, а у несамоактуализирующейся личности -1:1. Это означает, что самоактуализированная личность в трех случаях из четырех руководствуется своей собственной внутренней мотивацией, не подвержена внешнему влиянию, свободна в своем собственном выборе.

Вопросы, оставшиеся без ответа, а также такие, где отмечены обе альтернативы, при обработке не учитываются.

Если испытуемый не ответил на 10% вопросов и более, исследование считается недействительным.

Контрольные вопросы.

1. Какую структуру потребностей предложил А. Маслоу?
2. Что такое самоактуализация личности?
3. Какие качества свойственны личности с высоким уровнем самоактуализации?

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса

При анализе конфликта и выборе адекватных решений по управлению этим конфликтом необходимо учитывать типичные модели поведения личностных субъектов конфликтного взаимодействия. Широкое распространение получила в психологии разработанная К. Томасом и Р. Киллменом двухмерная модель стратегий поведения личности в конфликтном взаимодействии. В основе этой модели лежат ориентации участников конфликта на свои интересы и интересы противоположной стороны. При анализе конфликтов на основе этой модели важно помнить, что уровень направленности на собственные интересы и интересы противника зависят от трех обстоятельств:

- Содержания предмета конфликта.
- Ценности межличностных отношений.
- Индивидуально-психологических особенностей личности.

Характеристика основных стратегий поведения

• Противоборство

Оценка личных интересов – высокая, а интересы своего соперника – низкая. Осуществляется выбор – либо интерес борьбы, либо взаимоотношения. При такой стратегии активно используются власть, сила закона, связи, авторитет и т.д. стремление всеми способами получить максимум желаемого – наиболее острая форма конфликтного поведения. Она является целесообразной в двух случаях: либо тогда, когда конфликтная личность неуправляемого типа отказывается от взаимодействия, либо тогда, когда существует реальная угроза существования организации, коллектива. Формы проявления соперничества: обвинение оппонента в неправоте и стремление его неправоту доказать; попытки перекричать соперника; демонстрация обиды до тех пор, пока противник «не сдастся»; применение физической силы; попытки перехитрить соперника; требование безоговорочного подчинения; призыв на помощь союзников для оказания поддержки; спекуляция важностью для оппонента отношений и требование, чтобы он ради этих отношений отказался от борьбы.

- **Избегание**

Стратегия избегания отличается от стремления уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника. Выбирая такую стратегию, человек отнимает у себя возможность влиять на развитие ситуации. При анализе данной стратегии важно учитывать два варианта ее проявления:

- когда предмет конфликта не имеет существенного значения ни для одного из субъектов и адекватно отражен в образах конфликтной ситуации;
- когда предмет спора имеет существенное значение для одной или обеих сторон. Но занижен в образах конфликтной ситуации, т.е. субъекты конфликтного взаимодействия воспринимают предмет конфликта как несущественный.

В первом случае стратегией избегания конфликт исчерпывается, во втором случае он может иметь рецидив. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям. Возможные формы избегания: молчание, демонстративное удаление, затаенный гнев или обида, попытки сменить тему, ссылки на нездоровье (уход в болезнь), переход на «чисто деловые отношения», полный отказ от дружеских или деловых отношений с «провинившейся стороной».

- **Уступка**

В данной стратегии тоже присутствует тенденция уйти от конфликта. Но причины ухода в этом случае иные. Направленность на личные интересы здесь низкая, а оценка интересов соперника – высокая. Односторонние уступки, как правило, осуществляются более слабой стороной. Главным минусом этой стратегии является то, что не происходит серьезного обсуждения проблем, не затрагиваются главные спорные вопросы. Кроме того, человека, постоянно идущего на односторонние уступки, могут начать воспринимать как неравноправного противника. При анализе данной стратегии следует учитывать некоторые моменты:

- иногда в такой стратегии отражается тактика решительной борьбы за победу, уступка здесь может оказаться лишь тактическим шагом на пути к достижению главной стратегической цели;
- уступка может стать причиной неадекватной оценки предмета конфликта (занижение ценности его для себя). В этом случае выбранная стратегия является самообманом и не ведет к разрешению конфликта;
- данная стратегия может быть доминирующей для человека в силу его индивидуально-психологических особенностей.

При всех перечисленных особенностях применение стратегии уступки оправдано в тех случаях, когда условия для разрешения конфликта не созрели. И в этом случае она ведет к временному перемирию, является важным этапом на пути к конструктивному разрешению конфликта. Формы уступки: делать вид, будто все в порядке; продолжать действовать, как будто ничего не произошло; ругать себя за раздражительность или предшествующую подавлению «чрезмерную» настойчивость; подавлять свои негативные эмоции, молчать, при этом ожидая ответных уступок или вынашивая план реванша.

- **Компромисс**

Компромиссная стратегия поведения характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Иначе ее можно назвать стратегией взаимной уступки. Стратегия компромисса не портит межличностные отношения, она основана на понимании невозможности получить максимум желаемого, и реальной угрозы лишиться всего. Несмотря на то, что компромисс не затрагивает глубинные слои проблемы, остается возможность в будущем вернуться к более детальной и

содержательной ее проработке. При анализе данной стратегии важно иметь в виду следующие особенности:

- Компромисс нельзя рассматривать как способ разрешения конфликта. Взаимная уступка часто является этапом на пути поиска приемлемого решения проблемы.

- Иногда компромисс может исчерпать конфликтную ситуацию. Это наступает при изменении обстоятельств, вызвавших напряженность. Например, два сотрудника претендовали на одно и то же место, но через три месяца эту ставку сократили, предмет конфликта исчез.

- Компромисс может принимать активную и пассивную форму. Активная форма может проявляться в заключении четких договоров, принятии каких-либо обязательств и т.д. Пассивный компромисс – это не что иное, как отказ от активных действий по достижению определенных взаимных уступок в тех или иных условиях.

Анализируя стратегию компромисса, следует иметь в виду и то, что условия компромисса могут быть мнимыми, когда субъекты конфликтного взаимодействия достигли компромиссного решения на основе неадекватных образов конфликтной ситуации. Формы компромисса: поддержание дружеских отношений; поиск справедливого решения; стремление разделить предмет конфликта поровну; избегание каких-либо столкновений, незначительные взаимные уступки, подчеркивание равенства положений и позиций.

• **Сотрудничество**

Данная стратегия характеризуется высоким уровнем направленности, как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных взаимоотношений. Явные преимущества данной стратегии заключается в том, что:

- Во-первых, происходит не поверхностное, а основательное решение проблемы. Это дает основание надеяться, что к ней не придется вновь возвращаться.

- Во-вторых, в поиске приемлемого решения для обеих сторон укрепляются и улучшаются, выходят на новый уровень межличностные отношения, а если данный конфликт разрешается в коллективе (в семье), то улучшается психологический климат.

- В-третьих, при обоюдном выигрыше обе стороны склонны претворять в жизнь принятые решения.

- В-четвертых, участники этого процесса обретают новый опыт цивилизованного решения спорных вопросов.

При внешнем сходстве сотрудничества и компромисса, между ними есть существенная разница.

Например, у вас один апельсин:

- Я хочу апельсин.

- Я тоже хочу апельсин.

Что Вы будете делать?

Первое, что приходит в голову людям, это «надо разделить апельсин пополам», т.е. отражает готовность к компромиссу. Лучше поделиться половиной, нежели рисковать остаться без всего. Иллюстрацией сотрудничества является следующий диалог:

- Зачем тебе апельсин?

- Хочу пить, а из него можно сделать сок. А тебе зачем?

- А я хочу сделать цукаты. Мне нужна апельсиновая кожура.

Для стратегии сотрудничества необходимо проявить интерес к нуждам партнера и суметь предъявить свои. Сотрудничество – наиболее продуктивная стратегия разрешения конфликта, позволяющая максимально реализовать позитивный

потенциал и минимизировать негативный. К слабым сторонам этой стратегии относятся ее энергетическая и временная затратность, а также отсутствие в житейском опыте большинства россиян традиции сотрудничества. Если предыдущие четыре стратегии осваиваются человеком в течение жизни, а главным образом, в детстве, чаще всего бессознательно впечатываясь как некие модели, сценарии поведения, то сотрудничеству необходимо специально обучаться. Освоение стратегией конфликтного поведения можно сравнить с примеркой костюма. Когда человек озабочен не только тем, как он выглядит, но и тем, насколько комфортно он себя чувствует. Так и в конфликте: человек может в принципе вести себя по-разному, но какой-то стиль поведения ему ближе, «комфортнее», более сообразен его личностным особенностям.

Оценка способов реагирования в конфликте

Инструкция: Перед Вами 30 вариантов утверждений, каждый из которых имеет две разновидности ответов – «А» и «Б». Внимательно прочитайте каждый вариант и выберите одно из утверждений («А» или «Б»), которое в наибольшей степени соответствует Вашему поведению в ситуациях конфликта, отметив их в опросном листе.

1. А) иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого человека и моих собственных.
3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б) иногда я жертвую своими интересами ради интересов другого человека.
4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А) Я пытаюсь избежать неприятностей.
Б) Я стараюсь добиться своего.
7. А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.
8. А) обычно я стремлюсь настойчиво добиться своего.
Б) Я первым стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- 9.) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А) Я твердо стремлюсь добиться своего.
Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет на встречу.
13. А) Я предлагаю среднюю позицию.
Б) Я настаиваю, чтобы все было сделано, по-моему.
14. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

- Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. А) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
Б) Я стараюсь сделать все возможное, чтобы избежать напряжения.
16. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществе моей позиции.
17. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. А) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б) Я стараюсь отложить спорные вопросы с тем, чтобы со временем решить их окончательно.
20. А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому.
Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А) Я пытаюсь найти позицию, которая была бы средней между моей и позицией другого человека.
Б) Я всегда отстаиваю свою позицию.
23. А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Б) Иногда представляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А) Если позиция другого кажется, ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
Б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. А) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. А) Я обычно предлагаю среднюю позицию.
Б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. А) Зачастую я стремлюсь избежать споров.
Б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему такую возможность – настоять на своем.
28. А) Обычно я стремлюсь добиться своего.
Б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. А) Я предлагаю среднюю позицию.
Б) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Обработка результатов

Каждый ответ оценивается в один балл. Например, на вопрос №1 испытуемый ответил – «А», значит, он записывает себе один балл в тактику «избегание». На вопрос №2 ответ «Б», значит один балл в тактику «сотрудничества» и т.д.

Подсчитайте количество баллов по каждой тактике.

Постройте график. На вертикальной оси – баллы (максимум – 12), на горизонтальной оси – названия тактик. П С К И У (по заглавным буквам)

Для обработки результатов воспользуйтесь следующей таблицей:

№	Противоборство	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Уступка
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17				Б	А
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21	Б	А			
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Оптимальной стратегией считается такая, когда применяются все 5 тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. На графике результат оптимальной стратегии поведения попадает в «коридор». Если Ваш результат отличен от оптимального, одни тактики имеют значения ниже 5 баллов, другие – выше 7 баллов (сумма баллов равна 30). Для оптимизации своего поведения в конфликте рекомендуется привести значение всех пяти тактик в интервал от 5 до 7 баллов, т.е. реже прибегать к тактике, имеющей завышенные значения и чаще использовать тактики, имеющие заниженные значения по результатам тестирования.

Специалисты утверждают, что необходимо применение всех пяти тактик – противоборства, сотрудничества, компромисса, избегания и уступки – в зависимости от конкретных условий конфликтной ситуации.

Список рекомендуемой литературы

Глуханюк Н.С. Практикум по общей психологии: Учеб. Пособие / Н.С. Глуханюк, Е.В. Дьяченко, С.Л. Семенова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 224 с. (Серия «Библиотека психолога»),

Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: Учеб. Пособие. – М.: Издательство Московского социально-психологического института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 192 с. (Серия «Библиотека психолога»).

Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию: Учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.

Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2005. – 509 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К. айда, В.К. Гербачевский и др. Под общ. Ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. И перераб. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001. – 448 с.

Психология управления персоналом: пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.В. Батаршева, А.О. Лукьянова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 624 с.: ил.

Литература

Основная

- Абрамова Г.С. Практическая психология. – М., 1997.
- Борисов В.Н. Практическая психодиагностика: сборник тестов /под общ. ред. Ю.А. Алферова. – Домодедово, 1997.
- Вансовская Л.И., Гайда В.К., Гербачевский В.Г. и др. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / Под ред. А.А. Крылова. – Л., 1990.
- Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию: Учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003.

Дополнительная

- Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие. – М., 1997.
- Дружинин Н.К. Выборочное наблюдение и эксперимент. – М., 1977.
- Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд., испр. и переаб. – СПб.: Питер, 2005.
- Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд., испр. – М.: московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003.
- Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984.
- Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева и В.В. Столина. М., 1987.
- Пантелеев Р.С. Методика исследования самоотношения. М., 1993.
- Платонов К.К. Психологический практикум. – М., 1980.
- Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. – М., 1990.
- Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2003.
- Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2001.
- Практическая психология для преподавателей / кол. авт. под руководством М.К. Тутушкиной. – М., 1997.
- Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности: Пособие для специалистов, работающих с персоналом. М., 1996.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М., 1996.
- Романова Е.С., Потемкина С.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М., 1992.
- Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. Спб., 1996.
- Столяренко Л.Д. Основы психологии // Учебное пособие для вузов. – Ростов-на-Дону, 1995.

Методические указания к самостоятельной работе в практикуме

Самостоятельное выполнение индивидуальной работы предусматривает актуализацию теоретических знаний, полученных в ходе изучения различных курсов психологии (общей, возрастной, социальной, педагогической и др.), а также сформированные умения по применению методов психологического исследования.

На практическом индивидуальном занятии студент может пройти процедуру самотестирования и обработки результатов по предложенным методикам.

По окончании всей диагностической процедуры и анализа результатов ответьте на вопросы:

1. Каковы назначение, область применения, достоинства и недостатки методов, с которыми вы познакомились в процессе самотестирования?
2. Каких ошибок следует избегать в будущем:
 - а) при подготовке к диагностическим процедурам;
 - б) во время проведения;
 - в) при анализе результатов?

Глоссарий

«G -фактор» (по Спирмену) – общая «умственная энергия», которой в равной мере наделены люди, но которая влияет на успех выполнения любой деятельности.

L -данные – данные, получаемые путем регистрации каких-либо проявлений в реальной жизни.

Q -данные – тип данных, получаемый с помощью опросников и других методов самооценок.

Z -оценка – отношение разности значения X и среднего значения к стандартному отклонению.

Автор отчета – исследователь, научный коллектив, ведущая организация, выполняющие исследование и составляющие отчет.

Активированность нервной системы – уравновешенность процессов возбуждения и торможения, свидетельствующая об общем тоне нервной системы.

Акцентуация характера – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями; преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с другими людьми.

Альтернативные вопросы – вопросы, которые предполагают возможность выбора испытуемым всего одного варианта ответа.

Анализ данных – основной вид обработки эмпирических данных психологического исследования, направленный на выявление устойчивых, существенных свойств, тенденций изучаемого объекта.

Аналитичность мышления – способность выделять в процессе восприятия объекта отдельные признаки.

Аппаратурные тесты – тип методик, требующих применения специального оборудования для проведения исследования или регистрации полученных данных.

Артефактные выводы – совокупность неверных умозаключений или обобщений, приводящих к недостоверным обобщениям относительно вида экспериментальной или корреляционной зависимости.

Аффилиация – стремление человека быть в обществе других людей.

Бесхарактерность – образное понятие, применяемое в психологии для подчеркивания аморфности личности, отсутствия целостности и стабильности в поступках, деятельности, подверженности внешним влияниям других людей, дефицитом воли.

Бланковые тесты – тип психодиагностических методик, предусматривающих самостоятельную работу испытуемого.

Варианта - переменная, представляющая собой результаты измерений, которые варьируются, т.е. изменяются.

Вербальные тесты – тип тестов, в которых материал тестовых заданий представлен в вербальной (словесной) форме.

Гибкость ума – способность хорошо ориентироваться в ситуации, оперативно принимать оптимальные решения.

Гипотеза – научное предположение в виде высказывания, истинность или ложность которого неизвестны, но могут быть проверены опытным путем (эмпирически).

Гистограмма – график в форме последовательности столбцов, каждый из которых опирается на один разрядный интервал, а высота его отражает число случаев, или частоту в этом разряде.

График – графическое отображение данных, с помощью которого осуществляется анализ свойств, структуры, типа распределений.

Групповые тесты - тип методик, предназначенных для одновременного обследования группы испытуемых.

Данные – информация, относящаяся к предмету исследования, направленная на решение его задач.

Дедуктивный вывод – умозаключение, реализующее путь обобщения от общего к частному.

Диагностическая концепция – теоретически постулированная система психических свойств, значимых для осуществления определенной деятельности.

Дистрактор – ложная, отвлекающая альтернатива среди перечня возможных ответов на вопрос тестового задания (вариант ответа, близкий к правильному).

Дневник наблюдения – методический документ, предназначенный для фиксации результатов наблюдения, как в формализованном, так и в неформализованном виде.

Документ как объект анализа – специально созданный автором (коммуникатором) материальный объект, предназначенный для фиксации, передачи и хранения информации.

Достоверность результатов исследования – характеристика их качества, соответствие сделанных выводов действительному состоянию изучаемого объекта.

Естественный эксперимент – эксперимент, в котором испытуемые находятся в обычных для них условиях трудовой или учебной деятельности.

Задатки – врожденно обусловленные анатомо-физиологические и, в некоторой степени, психические особенности индивида, составляющие основу развития его способностей.

Задачи исследования – конкретные требования, предъявляемые к анализу и решению сформулированной проблемы, средство реализации цели, носят

инструментальный характер, указывают на потенциальные возможности достижения цели с помощью процедур исследования.

Идентификация – буквально уподобления себя другому, одна из сторон познания другого.

Измерение – процедура, с помощью которой измеряемый объект сравнивается с некоторым эталоном и, получает числовое выражение в определенном масштабе или шкале.

Индивид – человек как представитель вида *homo sapiens*, носитель индивидуальных черт.

Индивидуальная беседа - диагностический метод, который позволяет установить прямой контакт с испытуемым, получить информацию о его субъективном мире, о мотивах его деятельности и поведения.

Инструментарий - набор специально разработанных исследователем методических документов, которые служат средством выполнения отдельных задач.

Интеллект – относительно устойчивая структура способностей, в основе которых лежат процессы, обеспечивающие переработку разнокачественной информации и осознанную оценку ее.

Интеллектуальные качества – качества личности, предопределяющие особенности функционирования интеллекта, то есть способностей личности по переработке разнокачественной информации и осознанной оценке ее.

Интернал – тип личности, в случае неудачи более обвиняющий в ней себя, а не других и окружающие обстоятельства.

Интерпретация понятий – процедура истолкования, уточнения смысла понятий, составляющих концептуальную схему исследования.

Интроверт – тип личности, активность которого по сравнению с другими людьми в большей степени связана с внутренней, чем с внешней деятельностью.

Испытание – условия опыта вместе с совокупностью возможных исходов.

Исследовательский аспект – уточнение на основе экспертных данных индивидуально-психологических особенностей и построение профиля личности.

Каузальная атрибуция – особая отрасль социальной психологии, анализирующая процессы интерпретации человеком других людей, мотивов и причин их поведения по-своему.

Классифицирование – разновидность измерения (в широком смысле) в виде словесного описания, в котором указаны общие и специфические свойства, характеризующие данное событие, но ничего не говорится о степени выраженности этих свойств.

Коммуникатор (автор документа) – человек, разработавший документ, отражающий в нем свою концепцию (свое изложение событий, содержание ранее составленных документов, отношение к передаваемому (информации, событиям, действиям людей)).

Констатирующий эксперимент – эксперимент, который используется для проверки определенных предположений (гипотез) и объяснения психических явлений.

Концептуальная модель – целостная система понятий, категорий, законов и т.д., раскрывающая сущность данного явления и позволяющая его описывать, объяснять или непосредственно управлять им.

Коэффициент интеллектуальности (IQ) – количественный показатель, указывающий на общий уровень развития мышления индивида по сравнению с выборкой, на которой проходила стандартизация интеллектуального теста.

Креативность – изобретательность мышления.

Лабильность нервной системы – скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

Лабораторный эксперимент – эксперимент в специально созданных условиях, позволяющих выделить независимую переменную путем контроля всех других условий, с которыми может смешиваться ее влияние.

Лаконичность – требование краткости, избегания лишних слов, повторений, отвлеченных рассуждений.

Личностная диагностика – диагностика, направленная на получение информации о темпераменте, характере, когнитивном стиле, мотивах, интересах и других психических свойствах, определяющих общую направленность и стиль деятельности человека.

Личностные опросники – диагностический метод, представляющий собой ряд шкал или факторов, измеряющих черты (качества) или типы личности.

Личностный конструкт – индивидуальный обобщенный различающий признак, которым индивид активно пользуется для различения каких-то объектов и обозначения внутреннего обоснования своего способа взаимодействия с этими объектами.

Личность – человек как представитель определенной социальной общности, носитель социальных качеств, имеющий свои индивидуальные особенности.

Логические вопросы – вопросы, ответы на которые обычно позволяют выявить уязвимые места в знаниях.

Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям.

Локус контроля интернальный – устойчивое качество личности, выражающееся в принятии человеком ответственности за происходящие с ним события, объясняя их своим поведением, ошибками и т.д.

Метод анализа продуктов деятельности – приемы получения психологической информации, основываясь на анализе результатов трудовой или учебной работы.

Метод анкетирования – способ получения психологической информации с помощью составленной в соответствии с определенными правилами системы вопросов (анкеты), каждый из которых логически связан с целью исследования.

Метод качественно-количественного анализа документов (контент-анализ) – приемы систематизированной фиксации отдельных единиц изучаемого содержания.

Метод обобщения независимых характеристик – метод, позволяющий повысить достоверность оценки свойств личности, сопоставить и обобщить характеристики, составленные независимо друг от друга различными исследователями.

Метод семантического дифференциала Осгуда – способ исследования восприятия и поведения человека, анализа социальных установок и личностных смыслов.

Метод экспертных оценок – формализованная процедура сбора, анализа и интерпретации независимых суждений достаточного количества экспертов о степени выраженности каждого из подлежащих оценке психологических качеств.

Методология – учение о методах, способах, приемах и принципах их построения.

Мотивационные черты – психические свойства индивида, определяющие выбор направленности деятельности и поведения.

Мотивация – система побуждений, вызывающих активность индивида, определяющих направленность и характер его поведения и деятельности.

Мотивация достижения – выработанный в психике механизм, отражающий потребность личности достичь желаемого результата всеми доступными средствами.

Мотивация избегания неудачи – выработанный в психике механизм избегания ошибок, неудач, нередко любыми путями и средствами.

Мотивировка – рациональное объяснение человеком причин того или иного действия посредством указания, как правило, на социально приемлемые для него и окружающих обстоятельства, побудившие к выбору данного действия.

Наблюдательность – умение выделять, оценивать отдельные признаки событий.

Наблюдение – метод сбора первичной психологической информации об изучаемом объекте путем непосредственного восприятия и прямой регистрации событий (единиц наблюдения), значимых с точки зрения целей исследования.

Невербальное поведение – поведение, которое проявляется, как правило, бессознательно и самопроизвольно.

Обработка данных – преобразование эмпирических данных в вид, необходимый для решения исследовательских задач.

Общая активность – формально-динамическая характеристика темперамента, динамико-энергетическая напряженность поведения человека, проявляющаяся в его взаимодействии с природным и социальным миром.

Общие способности – способности, определяющие успехи человека в овладении знаниями и умениями, реализуемыми в самых различных видах деятельности.

Общительность – умение войти в контакт с посторонними лицами, поддерживать общение, но при этом не вызывать интереса к себе со стороны наблюдаемых.

Объект исследования – носитель проблемной ситуации, конкретная сфера деятельности субъекта, включенная в процесс научного познания.

Объект наблюдения – социальная общность, коллектив, группа, индивид, животные, их состояния.

Объективный подход – диагностика, осуществляемая на основе успешности (результативности) и способа (особенностей) выполнения деятельности.

Объяснение (интерпретация) – раскрытие на основе анализа эмпирических данных и теоретических положений сущности объекта, возможностей его диагностики через поиск ведущих (результативных) факторов и причин, показ их подчиненности определенным объективным законам, тенденциям.

Одаренность – биологически обусловленное сочетание высокоразвитых способностей.

Операциональные знания – знания, позволяющие их носителю определенным образом действовать – оперировать с объектами, применяя при этом определенные умения (например, знание, изложенное в форме алгоритма).

Описание – этап анализа, характеристика объекта исследования, его признаков, необходимая для выдвижения, обоснования и проверки гипотез исследования.

Опрос – метод сбора психологической информации об изучаемом объекте в ходе непосредственного (интервью) или опосредственного (анкетирование) психологического общения психолога (интервьюера) и опрашиваемого (респондента)

путем регистрации ответов респондента на вопросы, заданные психологом, вытекающие из задач исследования.

Опросники интересов, ценностей, установок – метод, предназначенный для изучения интересов к различным видам деятельности; ценностных ориентации личности; степени влияния установок.

Опросники мотивов – метод, предназначенный для диагностики мотивационно-потребностной сферы личности.

Опыт – наблюдение или эксперимент, в котором могут появляться какие-либо события.

Организационно-процедурные этапы – вид этапов, которые определяют ход выполнения тактических задач, взаимодействия с изучаемым объектом, действий с информацией об изучаемом объекте.

Патогенез характера – такие тенденции в развитии личности, которые происходят при перерастании временной дезадаптации в хроническую.

Пластичность – повышенная способность человека к психической адаптации к ере-де в процессе коммуникации и профессиональной деятельности.

Подвижность нервной системы – свойство нервной системы, характеризующееся скоростью смены нервных процессов и скоростью их движения.

Помехоустойчивость – способность сохранять самообладание в условиях резкого изменения ситуации, не вмешиваться в ход ее действий.

Понятие – мысль об общих и специфических качествах предметов, которая фиксируется в соответствующем слове или словосочетании.

Предмет исследования – наиболее существенные свойства и отношения объекта, познание которых особенно важно для решения проблемы исследования.

Предмет наблюдения – признаки и свойства наблюдаемого объекта, проявляющиеся в поведении и внешней (совместной и индивидуальной) деятельности, а также закономерности проявления этих признаков и свойств.

Прикладной аспект – разработка практических рекомендаций, касающихся способов эффективного управления деятельностью или принципов стимулирования личностного и профессионального развития.

Проективные методики – методики, основанные на феномене проекции.

Проективный подход – подход, при котором диагностика осуществляется на основе анализа особенностей взаимодействия с внешне нейтральным материалом, становящимся в силу его известной неопределенности объектом проекции.

Проекция – особый феномен психической жизни, который выражается в приписывании внешним объектам (в частности, другим людям) особых свойств, находящихся в определенной взаимосвязи с психическими свойствами, присущими самому индивиду.

Простое (или обычное) наблюдение – вид наблюдения, когда события регистрируются исследователем со стороны.

Протокол наблюдения – методический документ, предназначенный для комбинированной регистрации результатов наблюдения в формализованных и неформализованных процедурах.

Прямые закрытые вопросы – вопросы, на которые ожидается ответ «да» или «нет».

Прямые открытые вопросы – вопросы, которые требуют какого-то объяснения: «кто?», «что?», «как?», «почему?» и т.д.

Психодиагностическое обследование – деятельность психолога, конечным результатом которой является психологический диагноз.

Психологика испытуемого – совокупность представлений, правил оперирования ими и стратегий поведения, которые конкретный испытуемый склонен проявлять в психологическом эксперименте, в частности, в ходе психодиагностического обследования.

Психологическая диагностика – область психологической науки, разрабатывающая методы распознавания и измерения индивидуально-психологических особенностей личности, методы ранжирования и классификации людей по психологическим и психофизиологическим признакам.

Респондент – лицо, участвующее в опросе, выступающее в качестве источника или коммуникатора психологической информации.

Рефлексия (в общении) – осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по взаимодействию.

Самоконтроль – действий, способность к коррекции, перестройке действий.

Самонаблюдение – вид наблюдения, объектом которого являются психические состояния и действия самого наблюдающего субъекта.

Событие – всякий реальный или воображаемый факт, который интересует исследователя.

Социальная перцепция – восприятие человека человеком.

Социально-психологический норматив (СПН) – система требований, которые общество предъявляет к уровню психического и личностного развития каждого из его членов.

Специальные способности – способности, определяющие успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие.

Способности – индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, обуславливающие легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков, а также определяющие успешность выполнения деятельности или нескольких деятельностей.

Стереотип – некоторый устойчивый образ какого-либо явления (или человека), которым пользуются как известным «сокращением» при взаимодействии с этим явлением.

Стереотипность поведения – способность быть незаметным в среде наблюдения.

Субъективный подход – диагностика, осуществляемая на основе описания особенностей личности, поведения и деятельности в тех или иных ситуациях, а также сведений, сообщаемых испытуемым о себе в различных опросниках и анкетах.

Таблица – отображение данных в виде рядов распределений с поясняющим текстом (заголовками).

Тезаурус личности – система личностных конструктов, которой активно пользуется индивид для ориентировки в предметной и социальной среде и построения собственной линии поведения.

Темперамент – проявление в поведении человека нервно-психической конституции, заложенной в нем от рождения (генетически унаследованной); совокупность динамических характеристик поведения человека, проявляющихся в общей активности, в особенностях моторики и в эмоциональности.

Тест – стандартизированное, часто ограниченное во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий.

Тестирование – метод психологической диагностики, в котором используются стандартизированные вопросы, утверждения, картинки, схемы, кинофрагменты, задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений.

Тестовая батарея – совокупность групп тестовых заданий (субтестов), объединенных в одну психодиагностическую методику и направленных на измерение различных сторон сложного психологического конструкта.

Тестовый интеллект – интеллект, выявленный с помощью типичных тестов IQ множественного выбора.

Тесты достижений – тип психодиагностических методик, направленных на оценку достигнутого уровня развития способностей, навыков и знаний.

Тесты интеллекта – группа тестов, предназначенных для оценки уровня развития мышления (интеллекта) человека и его отдельных когнитивных процессов, таких, как память, внимание, воображение, речь, восприятие.

Тесты способностей – группа тестов, направленных на выявление определенных качеств, которые являются профессионально важными для конкретного вида деятельности и определяют успешность ее выполнения.

Типологические опросники – метод, разработанный на основе выделения типов личности как целостных образований, не сводимых к набору черт или факторов.

Точность – требование определенности в толковании слов, выражений, фактов.

Убедительность – требование обоснованности положений вескими доказательствами.

Умение распределять внимание – способность одновременно реагировать на несколько сигналов и на возникающие изменения ситуации.

Умственное развитие – совокупность знаний, умений и умственных действий, сформировавшихся в процессе приобретения этих умений и знаний.

Умственный темп – общая психофизиологическая особенность индивида, предопределяющая высокую скорость переработки разнообразной информации.

Фактор естественного развития – изменения испытуемых, являющиеся следствием течения времени, например, взросление, усиление голода, усталости.

Феноменологическая установка – естественная установка, предполагающая свободное и непредвзятое описание переживаний целого во всей полноте и конкретности способов, которыми оно обнаруживает себя наблюдателю.

Физиогномика – учение о связи между внешним обликом человека и чертами его личности

Формирующий эксперимент – эксперимент, который направлен на изучение психологических особенностей испытуемых, а также на реализацию воспитательных, образовательных и развивающих целей.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для него способы поведения и жизнедеятельности в конкретных ситуациях.

Цель исследования – модель ожидаемого конечного результата (решения проблемы), который может быть достигнут только с помощью проведения исследования.

Черта личности – устойчивая предрасположенность к определенному поведению, сложившаяся либо в силу наличия определенных потребностей, мотивов или интересов, либо в силу наличия определенных склонностей (установок, привычек).

Шкала – форма фиксации совокупности признаков изучаемого объекта с упорядочиванием их в определенную числовую систему.

Шкала лжи – шкала, состоящая из вопросов, касающихся незначительных проступков, которые совершаются большинством людей.

Эмоциональная напряженность – временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов, что сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций.

Эмоциональность – формально-динамическая составляющая темперамента, выражающая знак или характер отношения человека к окружающему миру, обществу и к себе.

Эмпатия – особый способ понимания другого человека, эмоциональная природа его познания.

Этапы психодиагностического обследования – сбор данных в соответствии с задачей исследования; обработка и интерпретация полученных данных; вынесение заключения (диагноз и прогноз).

Этапы психологического исследования – комплекс процедур, составляющих стадии реализации его целей и задач.

Эффект ореола – восприятие другого человека сквозь призму ранее сформировавшегося образа этого человека.

Эффект тестирования – влияние выполнения заданий, применяемых для измерения, на результаты повторного испытания.

Ясность – требование доступности, преимущественного использования в тексте простых слов и выражений.

Методическое издание

ПРАКТИКИ САМОРАЗВИТИЯ:

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА

ПРАКТИКУМ

Составитель

Цвелюх Ирина Петровна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры СТО КГПУ им. В.П. Астафьева

Подписано в печать 10.03.2011. формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Печать плоская. Усл.печ.л. 3,5. Усл.-изд.л. 3. Тираж 100 экз.

Заказ 93