

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ НАСТАВНИЧЕСКИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПАР/ГРУПП

Идеальным вариантом для формирования наставнических пар/групп можно было бы считать определение психологической совместимости наставнических пар/групп.

Под психологической совместимостью понимают способность двух, трех и более человек взаимодействовать между собой, не обращая при этом внимания на черты характера или особенности личности каждого из них.

Психологическая совместимость наставнических пар/групп играет первостепенную роль в парных/групповых отношениях. Ее преимуществами являются:

- 1.повышение производительности совместной деятельности;
- 2.оптимизация процессов взаимодействия друг с другом;
- 3.повышение самооценки и уверенности в себе наставника и наставляемого;
- 4.обретение подопечным чувства защищенности;
- 5.взаимная удовлетворенность совместной работой.

Психологи считают, что психологическая совместимость людей в работе определяется особенностями самой работы. Для длительного сотрудничества, как в нашей ситуации, подойдут люди со схожими чертами. Для выполнения творческих заданий нужна группа, черты характера которых будут дополнять друг друга. Чтобы достигнуть одну большую общую цель, стоит подобрать непохожие наставнические пары/группы, возможно, даже с контрастными качествами

Над вопросами психологической совместимости психологи работают уже несколько десятков лет. Но выявить критерии для ее оценки окончательно так и не удалось. Согласовать удалось лишь следующие показатели психологической совместимости:

- 1.результаты деятельности;
2. количество потраченных наставническими парами/группами ресурсов (эмоции, энергия);
3. взаимная удовлетворенность процессом.

Вследствие недостаточной разработанности проблемы, психологи рекомендуют использовать комплекс диагностических методик, которые в своей совокупности дают основания для оптимального варианта формирования наставнических пар/групп. Набор методик, направленных на самопознание наставника и наставляемого, достаточно обширен. Данный тип тестирования рекомендуется проводить с участием психолога или педагога-психолога:

- 1) Тест на эффективность лидерства
- 2) Опросник Р.М. Белбина на командные роли.
- 3) Тест Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях»

4) Опросник стили мышления

На выбор наставника также предлагаются следующие методики, не требующие обязательного участия психолога:

1. Уровень тревожности. Методика изучения: шкала тревоги Спилбергера-Ханина.
2. Уровень агрессивности. Методика изучения: опросник враждебности Басса-Дарки (вариант Резапкиной).
3. Уровень эмоциональной устойчивости. Методика изучения: исследование эмоциональной устойчивости-возбудимости, автор Б.Н.Смирнов.
4. Уровень самооценки и уровень притязаний. Методика изучения: диагностика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн.

Диагностический инструментарий

1. Педагогический опросник «Эффективность лидерства»

Этот опросник оценивает не лидерские качества человека, а его возможную практическую деятельность в роли лидера с точки зрения ее потенциальной эффективности.

Инструкция. На вопросы необходимо отвечать однозначно: «да» или «нет».

Опросник

1. Стремитесь ли вы к использованию в своей работе новейших достижений?
2. Стремитесь ли вы к сотрудничеству с другими людьми?
3. Какой язык в общении с коллегами вы предпочитаете?
Да - краткий, ясный, точный.
Нет - эмоциональный, образный, с намеками и подтекстом
4. Разъясняете ли вы другим причины и основания принимаемых вами решений?
5. Доверяют ли вам люди, которые постоянно или временно находятся в вашем подчинении?
6. Вовлекаете ли вы всех исполнителей совместного дела в обсуждение связанных с ним вопросов, если на вас возложена обязанность ими руководить?
7. Поощряете ли вы у подчиненных вам людей проявление самостоятельности, независимости в работе и инициативы?
8. Помните ли вы имена тех людей, с которыми общаетесь?
9. Предоставляете ли вы свободу действий своим подчиненным в достижении тех целей, которые ставите перед ними?
10. Контролируете ли вы ход выполнения задания вашими подчиненными?
11. Помогаете ли вы своим подчиненным, если они в этом нуждаются?
12. Выражаете ли вы благодарность подчиненному за хорошо выполненную работу?
13. Стремитесь ли вы искать в людях лучшие их качества и ориентироваться на них в совместной работе?
14. Знаете ли вы о том, как наилучшим образом использовать положительные качества, имеющиеся у ваших подчиненных, в работе?
15. Знаете ли вы интересы и потребности ваших подчиненных?
16. Умеете ли вы быть внимательным слушателем?
17. Благодарите ли вы сотрудников за работу в присутствии других?
18. Делаете ли вы замечания своим подчиненным? Если да, то в какой обстановке?
19. Отмечаете ли вы хорошую работу своих подчиненных, докладывая об итогах вышестоящему руководителю?
20. Доверяете ли вы своим подчиненным?

21. Стремитесь ли вы доводить до подчиненных всю основную информацию, получаемую от вышестоящих руководителей и организаций?
22. Раскрываете ли вы значение работы, выполняемой каждым из ваших подчиненных, для общего дела?
23. Оставляете ли вы себе и подчиненным время для планирования работы?
24. Есть ли у вас план повышения своей квалификации?
25. Имеется ли у ваших подчиненных план повышения их квалификации (или индивидуальные планы подобного рода)?
26. Регулярно ли вы читаете специальную литературу?
27. Имеете ли вы библиотеку новейшей литературы по вашей специальности?
28. Заботитесь ли вы о состоянии своего здоровья, сохранении и повышении работоспособности?
29. Любите ли вы выполнять сложную, но интересную работу?
30. Проводите ли вы лично обучение своих подчиненных с целью улучшения качества и повышения эффективности их работы?
31. Знаете ли вы о том, на какие качества работника необходимо ориентироваться при его приеме на работу?
32. С желанием ли вы занимаетесь разбором жалоб и удовлетворением персональных просьб, исходящих от подчиненных?
33. Сохраняете ли вы психологическую дистанцию в общении с подчиненными?
34. Относитесь ли вы к своим подчиненным со вниманием и уважением?
35. Уверены ли вы в себе?
36. Хорошо ли вы знаете свои сильные и слабые стороны?
37. Часто ли вы проявляете творчество в работе?
38. Регулярно ли вы повышаете свою квалификацию на специальных курсах, семинарах и т.п.?
39. Достаточно ли гибко вы себя ведете при принятии решений и в общении с людьми?
40. Готовы ли вы изменить стиль своего руководства, если потребуется?

Если эта методика используется для самооценки руководителя, то возникает опасность искажения результатов вследствие субъективной установки показать себя в лучшем свете или просто недостаточного осознания человеком своих особенностей. Поэтому данный опросник рекомендуется вместе с руководителем предлагать его подчиненным, а затем обобщать полученные результаты.

Обработка результатов и интерпретация

За каждый утвердительный ответ на предложенные вопросы («да») испытуемый получает 1 балл, а за каждый отрицательный («нет») — 0 баллов.

Если испытуемый получит **от 30 до 40 баллов**, то стиль его руководства (с учетом высказанного выше замечания) считается высокоэффективным.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 11 до 29**, то стиль руководства рассматривается как среднеэффективный.

Если общая сумма баллов оказалась **10 и меньше**, то стиль руководства данного человека рассматривается как малоэффективный и ему не рекомендуется быть руководителем педагогического или детского коллектива.

2. Тест Р.М. Белбина "Командные роли". Классификация ролей в группе.

На основании исследований Рэймонд Мередит Белбин выделил 8 типов ролей, которые исполняет человек в зависимости от личных особенностей и качеств:

Председатель, Формирователь, Мыслитель, Исполнитель, Разведчик, Оценщик, Коллективист, Доводчик.

Следующий тест - «Командные роли» Р. М. Белбина позволит определить естественные для вас роли в коллективе, а также те роли, от выполнения которых вы предпочли бы отказаться.

Инструкция.

В каждом из семи блоков данного опросника распределите 10 баллов между возможными ответами согласно тому, как вы полагаете они лучше всего подходят вашему собственному поведению. Если вы согласны с каким-либо утверждением на все 100%, вы можете отдать ему все 10 баллов. При этом одному предложению можно присвоить минимум 2 балла. Проверьте, чтобы сумма всех баллов по каждому блоку не превышала 10.

Вопросы к тесту Белбина.

Блок 1. Какой вклад я могу внести в работу команды:

10. Я думаю, что способен быстро замечать новые возможности и извлекать из них выгоды.¶
11. Я могу успешно работать с самыми разными людьми.¶
12. Генерация идей — моё врожденное достоинство.¶
13. Моим достоинством является умение находить людей, способных принести пользу команде.
14. Моя способность доводить всё до конца во многом обеспечила мою профессиональную эффективность.
15. Я готов перенести временную непопулярность, если вижу, что мои действия принесут в конечном счете полезные результаты.
16. Я быстро выясняю, что работает в данной ситуации, если в подобную ситуацию я уже попадал.¶
17. Личные заблуждения и предубеждения не мешают мне находить и доказывать преимущества альтернативных действий.

Блок 2. Мои недостатки, которые могут проявиться в командной работе:

20. Я чувствую себя неуверенно на совещании, если отсутствуют четкая повестка дня и контроль за её соблюдением.¶
21. Я склонен быть слишком великодушным к людям, имеющим правильную точку зрения, но не высказывающим её открыто.¶
22. Я склонен слишком много говорить, когда в группе обсуждаются новые идеи.¶
23. Вследствие моей осмотрительности я не склонен быстро и с энтузиазмом присоединяться к мнению коллег.¶
24. Я иногда выгляжу авторитарным и нетерпимым, когда чувствую необходимость достичь чего-то.¶
25. Мне трудно повести людей за собой, поскольку я слишком подвержен влиянию атмосферы, царящей в группе.¶
26. Я слишком захвачен идеями, которые мне приходят в голову, и поэтому плохо слежу за тем, что происходит вокруг.
27. Мои коллеги находят, что я слишком много внимания уделяю деталям и чрезмерно беспокоюсь о том, что дела идут неправильно.

Блок 3. Участие в совместном проекте:

30. Я умею влиять на людей, не оказывая на них давления.¶
31. Врожденная осмотрительность предохраняет меня от ошибок, возникающих из-за невнимательности.¶
32. Я готов оказать давление, чтобы совещание не превращалось в пустую трату времени и не терялась из виду основная цель обсуждения.¶
33. Можно рассчитывать на поступление от меня оригинальных предложений.¶
34. Я всегда готов поддержать любое предложение, если оно служит общим интересам.¶
35. Я энергично ищу среди новых идей и разработок свежайшие.¶
36. Я надеюсь, что моя способность выносить беспристрастные суждения признаётся всеми, кто меня знает.¶
37. На меня можно возложить обязанности следить за тем, чтобы наиболее существенная работа была организована должным образом.

Блок 4. Особенности моего стиля работы в команде:

40. Я постоянно стараюсь лучше узнать своих коллег.

41. Я неохотно возражаю своим коллегам и не люблю сам быть в меньшинстве.
42. Я обычно нахожу вескую аргументацию против плохих предложений.
43. Я полагаю, что обладаю талантом быстро организовать исполнение одобренных планов.
44. Я обладаю способностью избегать очевидных решений и умею находить неожиданные.
45. Я стремлюсь добиться совершенства при исполнении любой роли в командной работе.
46. Я умею устанавливать контакты с внешним окружением команды.
47. Я способен воспринимать любые высказываемые мнения, но без колебаний подчиняюсь мнению большинства после принятия решения.

Блок 5. Я получаю удовлетворение от работы, потому что:

50. Мне доставляет удовольствие анализ ситуаций и взвешивание всех шансов.
51. Мне нравится находить практические решения проблем.
52. Мне нравится сознавать, что я создаю хорошие рабочие взаимоотношения.
53. Я способен оказывать сильное влияние на принятие решений.
54. Я получаю возможность встретиться с людьми, способными предложить что-то новое для меня.
55. Я способен добиться согласия людей на реализацию необходимого курса действий.
56. Я чувствую себя в своей стихии, когда могу уделить задаче все мое внимание.
57. Мне нравится находить задачи, требующие напряжения воображения.

Блок 6. Если мне неожиданно предложат решить трудную задачу за ограниченное время с незнакомыми людьми, то:

60. Я бы почувствовал необходимость сначала в одиночестве обдумать пути выхода из тупика, прежде чем начать действовать.
61. Я был бы готов работать с человеком, указавшим наиболее позитивный подход, каковы бы ни были связанные с этим трудности.
62. Я бы попытался найти способ разбиения задачи на части в соответствии с тем, что лучше всего умеют делать отдельные члены команды.
63. Присущая мне обязательность помогла бы нам не отстать от графика.
64. Я надеюсь, мне бы удалось сохранить хладнокровие и способность логически мыслить.
65. Я бы упорно добивался достижения цели, несмотря ни на какие помехи.
66. Я был бы готов действовать силой положительного примера при появлении признаков отсутствия прогресса в командной работе.
67. Я бы организовал дискуссию, чтобы стимулировать выдвижение новых идей и придать начальный импульс командной работе.

Блок 7. Проблемы, с которыми я сталкиваюсь, работая в команде:

70. Я склонен проявлять нетерпимость по отношению к людям, мешающим, по моему мнению, прогрессу в делах группы.
71. Окружающие иногда критикуют меня за чрезмерный рационализм и неспособность к интуитивным решениям.
72. Мое стремление обеспечить условия, чтобы работа выполнялась правильно, может приводить к снижению темпов.
73. Я слишком быстро утрачиваю энтузиазм и стараюсь почерпнуть его у наиболее активных членов группы.
74. Я тяжел на подъем, если не имею ясных целей.
75. Мне иногда бывает очень трудно разобраться во встретившихся мне сложностях.
76. Я стесняюсь обратиться за помощью к другим, когда не могу что-либо сделать сам.
77. Я испытываю затруднения при обосновании своей точки зрения, когда сталкиваюсь с серьезными возражениями.

Ключ.

Перенесите свои баллы из каждого блока опросника в таблицу внизу. Проследите, чтобы общая сумма всех баллов в итоговой строке была равна 70. Если итог не равен 70, пересчитайте, пожалуйста, еще раз, где-то была допущена ошибка.

	Председатель / Координатор	Творец / Формирователь	Генератор идей / Мыслитель	Эксперт / Оценщик	Работник / Исполнитель	Исследователь / Разведчик	Дипломат / Коллективист	Реализатор / Доводчик
1 блок	13	15	12	17	14	10	11	16
2 блок	21	24	26	23	27	22	25	20
3 блок	30	32	33	36	31	35	34	37
4 блок	47	41	44	42	45	46	40	43
5 блок	55	53	57	50	56	54	52	51
6 блок	62	66	60	64	63	67	61	65
7 блок	76	70	75	71	72	73	77	74
Итого								

Наивысший балл по командной роли показывает, насколько хорошо Вы можете исполнять эту роль в управленческой команде. Следующий результат после наивысшего может обозначать поддерживающую роль, на которую Вы можете переключиться, если Ваша основная командная роль занята в группе.



Расшифровка (ответы) к методике Мередита Бедлина.

Тип	Характеристики личности	Вклад в работу команды	Допустимые слабости
Председатель / Координатор:	Зрелый. Уверенный в себе, доверяющий.	Разъясняет цели и расставляет приоритеты. Мотивирует коллег,	Не очень интеллигентен, личность не высоко творческая.

		повышает в должности.	
Навигатор Формирователь:	Очень сильная личность. Общителен, динамичен.	Способен работать в режиме высокого напряжения, преодолевать препятствия для достижения цели.	Легко поддается на провокацию.
Генератор идей Мыслитель:	Умный. С хорошим воображением. Неординарный.	Предлагает оригинальные идеи. Решает сложные вопросы.	Слабо контактирует и плохо управляет обыкновенными членами команды.
Наблюдатель Оценщик:	Трезво оценивает обстановку. Интеллигентен. Скуп на эмоции. Объективен.	Рассматривает все варианты. Анализирует. Старается предвидеть результат.	Недостает способности вдохновить остальную коллектив.
Работник Исполнитель:	Консервативен. Дисциплинирован. Надежен.	Организует. Претворяет в жизнь идеи и планы.	Негибок. Медленно реагирует на новые возможности.
Снабженец Разведчик:	Экстраверт. Энтузиаст. Любопытен. Общителен.	Изучает новые возможности. Развивает контакты. Переговорщик.	Теряет интерес по мере угасания первоначального энтузиазма.
Коллективист Миротворец:	Ориентирован на общество. Мягко, уживчив, восприимчив.	Слушает. Строит, улаживает разногласия. Работает с трудными людьми.	Теряется в острых ситуациях.
Человек, расставляющий точки над "i" Доводчик:	Сознательный. Беспокойный.	Ищет ошибки, недоработки. Концентрируется и ориентирует других на установленные сроки.	Имеет тенденцию напрасно беспокоиться. Не любит делегировать полномочия.

Согласно теории Белбина, идеальный менеджер – тот, кто совмещает в себе все достоинства вышеперечисленных типов ролей и при этом лишен их недостатков, в силу противоречивости личностных характеристик не существует. Но то, что недоступно одному человеку, может с успехом выполнить команда, личностные характеристики которых охватывают качества, необходимые для реализации всех 8 ролей. Это не означает, что группа должна состоять непременно из восьми человек. Каждый человек может совмещать в себе несколько ролей, но, как правило, не очень много, обычно не более 2-3 ролей. Главное, чтобы все функции выполнялись. Полная ролевая структура создает основу для эффективной работы команды в целом. В случае если группа работает неэффективно, полезно проанализировать ее состав на предмет 8 ролей по Белину. Возможно, что в команде не хватает сотрудника, играющего важную роль.

3. Тест описания поведения К. Томаса

Цель: Изучение особенностей поведения человека в конфликтных ситуациях.

Инструкция: Вам предлагается 30 пар несложных суждений. Каждое суждение описывает возможное поведение человека в ситуации общения с другим человеком. Каждый раз читайте подряд два суждения: **А** и **Б**, - и выбирайте то, которое в большей степени характеризует ваше собственное поведение. Выбранное суждение отметьте.

1. А: Иногда я предоставляю другим возможность 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: Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б: Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. А: Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б: Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. А: Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б: Я иногда жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А: Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б: Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А: Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

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 другого.

8. А: Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б: Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. А: Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б: Я предпринимаю все усилия, чтобы добиться своего.

- 10.** А: Я твердо стараюсь достичь своего.
Б: Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11.** А: Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б: Я стараюсь успокоить другого и главным образом 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 навстречу мне.
- 13.** А: Я предлагаю среднюю позицию.
Б: Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.** А: Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б: Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.** А: Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б: Я стремлюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
- 16.** А: Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б: Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.** А: Обычно я настойчиво стараюсь 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 даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.** А: Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б: Я стремлюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его 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 стремлюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б: Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22.** А: Я пытаюсь найти позицию, находящуюся посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б: Я отстаиваю свои желания.
- 23.** А: Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.
Б: Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.** А: Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б: Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А: Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б: Ведя переговоры, я стремлюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А: Я предлагаю среднюю позицию.
Б: Я обычно озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.
27. А: Зачастую я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
Б: Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А: Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б: Улаживая ситуацию, я часто стремлюсь найти поддержку у другого.
29. А: Я предлагаю среднюю позицию.
Б: Не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А: Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б: Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно с заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка и интерпретация результатов

1) В соответствии с приведенным ниже ключом посчитайте число совпадений ответов по каждому из способов регулирования конфликтов.

КЛЮЧ:

Противоборство (соревнование, конкуренция):

3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество:

2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс:

2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а,

Избегание (уход, уклонение):

1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б, 30а

Уступчивость (приспособление):

1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б

2) Представьте полученные результаты на графике:

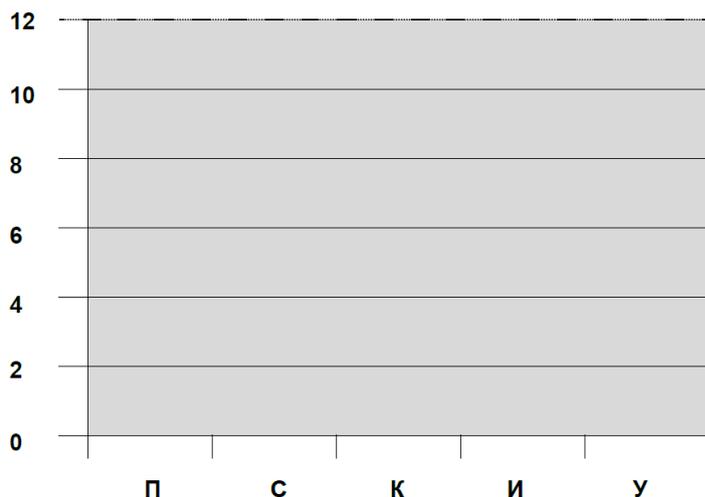
П - противоборство (соревнование, конкуренция)

С – сотрудничество

К – компромисс

И - избегание (уход, уклонение)

У - уступчивость (приспособление)



3) проанализируйте полученные результаты:

- Какие стратегии поведения в конфликтных ситуациях выражены по результатам исследования у вас?
- По вашему мнению, каких качеств вам не хватает в разрешении конфликтных ситуаций: с коллегами, с близкими людьми?

В основании типологии конфликтного поведения К.Томаса лежат два стиля поведения: *кооперация*, связанная с вниманием человека к интересам других людей, и *напористость*, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Соответственно этим двум основным измерениям К.Томас выделяет следующие стратегии поведения в конфликте:

- **противоборство** (*соревнование, конкуренция*) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- **уступчивость (приспособление)**, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- **компромисс** основан на взаимных уступках друг другу;
- **избегание (уход, уклонение)**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- **сотрудничество**, когда участники взаимодействия приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

4. Опросник "Стиль мышления" (Р.Харрисон, Р.Брэмсон) адаптация А.Алексеева.

Стиль мышления – это система интеллектуальных стратегий, приемов, навыков и операций, к которой личность предрасположена в силу своих индивидуальных особенностей: характера, мотивации, системы ценностей и т.д. Это то, **как человек осмысляет окружающую его действительность, как объясняет те или иные ситуации, каким образом ставит цели и решает проблемы.**

Не существует «плохих» или «хороших» стилей. Каждый из них в той или в иной области, или в каких-то конкретных обстоятельствах будет весьма эффективным, а в других может быть наоборот. Кроме того, ведущими у вас могут оказаться сразу два стиля мышления. Это свидетельствует о хорошей адаптивности, умение мыслить разными способами позволяет решать самые разнообразные проблемы.

Всего выделяют пять стилей:

- синтетический,
- идеалистический,
- прагматический,
- аналитический,

- реалистический.

Инструкция:

Данный опросник предназначен для того, чтобы помочь Вам определить предпочитаемый Вами **способ мышления, а также манеру задавать вопросы и принимать решения**. Среди предлагаемых Вам на выбор ответов нет правильных или неправильных. Максимум полезной информации Вы получите в том случае, если будете, как можно точнее сообщать об особенностях Вашего реального мышления, а не о том, как, по-вашему, следовало бы мыслить.

Каждый пункт данного опросника состоит из утверждения, за которым следует пять его возможных окончаний. Ваша задача – указать ту степень, в которой каждое окончание применимо к Вам. На бланке ответов напротив каждого окончания проставьте номера: 5, 4, 3, 2, или 1, указывающие на ту степень, в которой данное окончание применимо к Вам: от 5 (более всего подходит) до 1 (менее всего подходит). Каждый номер (балл) должен быть использован только один раз (!!!) в группе из пяти окончаний. (Всего таких групп в опроснике 18). Даже если 2 окончания (или больше) в одной группе покажутся одинаково применимы к Вам, все-таки постарайтесь их упорядочить. Имейте в виду, что для каждой группы каждый балл (5, 4, 3, 2 или 1) нельзя использовать более одного раза.

Текст опросника “Стиль мышления”

1. Когда между людьми имеет место конфликт на почве идей, я отдаю предпочтение той стороне, которая:

- 1а. Устанавливает, определяет конфликт и пытается его выразить открыто;
- 1б. Лучше всех выражает затрагиваемые ценности и идеалы;
- 1в. Лучше всех отражает мои личные взгляды и опыт;
- 1г. Подходит к ситуации наиболее логично и последовательно;
- 1д. Излагает аргументы наиболее кратко и убедительно.

2. Когда я начинаю решать какие-либо проблемы совместно с другими людьми, самое важное для меня:

- 2а. Понять цели и значение будущей работы;
- 2б. Раскрыть цели и ценности участников рабочей группы;
- 2в. Определить порядок конкретных шагов по решению проблемы;
- 2г. Понять, какую выгоду может принести эта работа для нашей группы;
- 2д. Чтобы работа над проблемой была организована и сдвинулась с места.

3. Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу:

- 3а. Связать их с текущими или будущими своими занятиями;
- 3б. Применить их к конкретным ситуациям;
- 3в. Сосредоточиться на них тщательно и проанализировать;
- 3г. Понять, насколько они сходны с привычными мне идеями;
- 3д. Противопоставить их другим идеям.

4. Для меня графики, схемы, чертежи в книгах или статьях обычно:

- 4а. Полезнее текста, если они точны;
- 4б. Полезны, если они ясно показывают новые факты;
- 4в. Полезны, если они подкрепляются и поясняются текстом;
- 4г. Полезны, если они поднимают вопросы по тексту;
- 4д. Не более и не менее полезны, чем другие материалы.

5. Если бы мне предложили провести какое-то исследование (например, курсовую или дипломную работу), я, вероятно начал бы с:

- 5а. Попытки определить его место в более широком контексте;

- 5б. Определения того, смогу ли я выполнить его в одиночку или мне потребуется помощь;
- 5в. Размышлений и предположений о возможных результатах.
- 5г. Решения о том, следует ли вообще проводить это исследование;
- 5д. Попытки сформулировать проблему как можно полнее и точнее.

6. Если бы мне пришлось собирать от членов какой-то организации информацию, касающуюся ее насущных проблем, я предпочел бы:

- 6а. Встретиться с ними индивидуально и задать каждому свои конкретные вопросы;
- 6б. Провести общее собрание и попросить их высказать свое мнение;
- 6в. Опросить их небольшими группами, задавая общие вопросы;
- 6г. Встретиться неофициально с влиятельными лицами и выяснить их взгляды;
- 6д. Попросить членов организации предоставить мне (желательно в письменной форме) всю относящуюся к делу информацию, которой они располагают.

7. Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это “что-то”:

- 7а. Выстояло против оппозиции, выдержало сопротивление противоположных подходов;
- 7б. Согласуется с другими вещами, которым я верю;
- 7в. Было подтверждено на практике;
- 7г. Поддается логическому и научному доказательству;
- 7д. Можно проверить лично на доступных наблюдениям фактах.

8. Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет скорее всего:

- 8а. О том, как кому-нибудь удалось разрешить личную или социальную проблему;
- 8б. Посвящена дискуссионному политическому или социальному вопросу;
- 8в. Сообщением о научном или историческом исследовании;
- 8г. Об интересном, забавном человеке или событии;
- 8д. Точным, без доли вымысла, сообщением о чем-то интересном жизненном опыте.

9. Когда я читаю отчет о работе (или другой текст, например, научный или учебный), я обращаю больше всего внимания на:

- 9а. Близость выводов моему личному опыту;
- 9б. Возможность выполнения данных в тексте рекомендаций;
- 9в. Надежность и обоснованность результатов фактическими данными;
- 9г. Понимание автором целей и задач работы;
- 9д. Интерпретацию, объяснение данных.

10. Когда передо мной поставлена задача, первое, что я хочу узнать – это:

- 10а. Каков наилучший метод для решения данной задачи;
- 10б. Кому и когда нужно, чтобы эта задача была решена;
- 10в. Почему эту задачу стоит решать;
- 10г. Какое влияние ее решение может иметь на другие задачи, которые приходится решать;
- 10д. Какова прямая, немедленная выгода от решения данной задачи.

11. Обычно я узнаю максимум о том, как сделать что-то новое, благодаря тому, что:

- 11а. Уясняю для себя, как это связано с чем-то что мне хорошо знакомо;
- 11б. Принимаюсь за дело как можно раньше;
- 11в. Выслушиваю различные точки зрения, по поводу того, как это сделать;
- 11г. Есть кто-то, кто показывает мне, как это сделать;
- 11д. Тщательно анализирую, как это сделать наилучшим образом.

12. Если бы мне пришлось проходить испытание или сдавать экзамен, я предпочел бы:

- 12а. Набор объективных, проблемно-ориентированных вопросов по предмету;

- 12б. Дискуссию с теми, кто также проходит испытание;
- 12в. Устное изложение и показ того, что я знаю;
- 12г. Сообщение в свободной форме о том, как я применил на деле то, чему научился;
- 12д. Письменный отчет, охватывающий историю вопроса, теорию и метод.

13. Люди, чьи особые качества я уважаю больше всего, это вероятно:

- 13а. Выдающиеся философы и ученые;
- 13б. Писатели и учителя;
- 13в. Лидеры деловых и политических кругов;
- 13г. Экономисты и инженеры;
- 13 д. Фермеры и журналисты.

14. Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она:

- 14а. Кажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил;
- 14б. Объясняет вещи новым для меня образом;
- 14в. Способна систематически объяснять множество связанных ситуаций;
- 14г. Служит пояснению моего личного опыта и наблюдений;
- 14д. Имеет конкретное практическое приложение.

15. Когда я читаю статью по дискуссионному вопросу (или, например, наблюдаю дискуссию в телевизионной передаче), я предпочитаю, чтобы в ней:

- 15а. Показывались преимущества для меня в зависимости от выбираемой точки зрения;
- 15б. Излагались все факты в ходе дискуссии;
- 15в. Логично и последовательно обрисовывались затрагиваемые спорные вопросы;
- 15г. Определялись ценности, которые исповедует та или иная сторона в дискуссии;
- 15д. Ярко освещались обе стороны спорного вопроса и существо конфликта.

16. Когда я читаю книгу, выходящую за рамки моей непосредственной деятельности (учебной, профессиональной и т.п.), я делаю это главным образом вследствие:

- 16а. Заинтересованности в совершенствовании своих профессиональных знаний;
- 16б. Указания со стороны уважаемого мной человека на возможную ее полезность;
- 16в. Желания расширить свою общую эрудицию;
- 16г. Желания выйти за пределы собственной деятельности для разнообразия;
- 16д. Стремления узнать больше об определенном предмете.

17. Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме (например, устранить несложную поломку в электроприборе), я скорее всего буду:

- 17а. Пытаться связать ее с более широкой проблемой или теорией;
- 17б. Искать пути и способы быстро решить эту проблему;
- 17в. Обдумывать альтернативные способы ее решения;
- 17г. Искать способы, которыми другие, возможно, уже решили эту проблему;
- 17д. Пытаться найти самую лучшую процедуру для ее решения.

18. Вообще говоря, я более всего склонен к тому, чтобы:

- 18а. Находить существующие методы, которые работают, и использовать их как можно лучше;
- 18б. Ломать голову над тем, как разнородные методы могли бы работать вместе;
- 18в. Открывать новые и более совершенные методы;
- 18г. Находить способы заставить существующие методы работать лучше и по-новому;
- 18д. Разбираться в том, как и почему существующие методы должны работать.

5. Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из двух частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Бланк для ответов

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4

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

Бланк для ответов

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4

37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

6. Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция.

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке ответов кружочком номер утверждения.

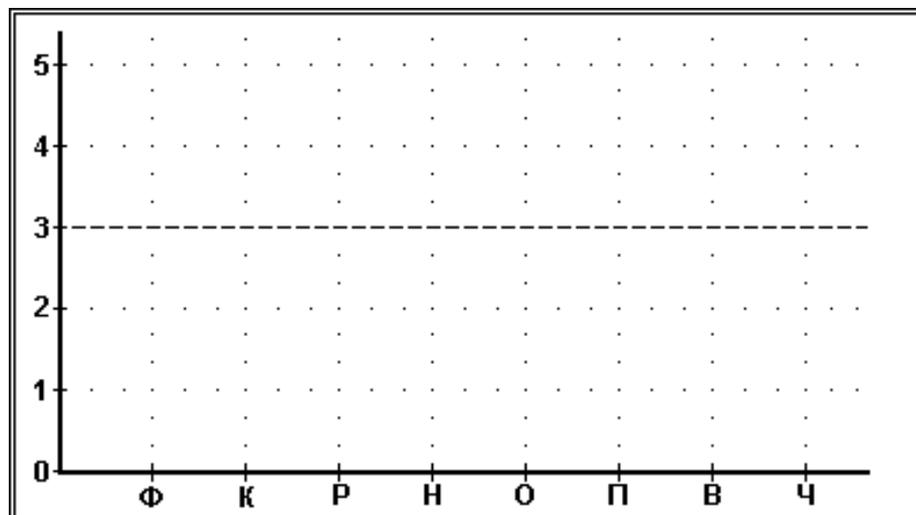
1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу наругать людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

Класс : _____ Фамилия Имя : _____

Бланк ответов

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40



Обработка результатов.

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их. Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

Физическая агрессия - вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

Негативизм - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия - за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины - вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не накричали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто вы в чем-то виноваты? Если вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, способны ими управлять.

7. Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна для подростков и юношей

Бланк методики, содержащий инструкции, задания, а также место для записи результатов и заключения психолога представлен на рис. 1.

вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 10-15 мин.

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяются:
 - уровень притязаний в отношении данного качества — по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
 - высота самооценки — от «0» до знака «-»;
 - величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»;
 - в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т. п.

Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспериментальным данным)

Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки — 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1.1, 1.2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с

очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Таблица 1.1.

Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
10-11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68-82	83-97	98-100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61-72	73-85	86-100 и более
12-14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64-78	79-93	94-100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48-63	64-78	79-100
15-16 лет				
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100

Таблица 1.2.

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
10-11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-7	8-22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0-4	5-19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0-5	6-20	более 20
12-14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-10	11-25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0-9	10-23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0-12	13-25	более 25
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю,

слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания

Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать их.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее, чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т.п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, но в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Проведение беседы

Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки школьников проведение методики может быть дополнено индивидуальной беседой со школьником. При индивидуальном выполнении работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, при фронтальном проведении беседа обычно проводится после обработки результатов.

При проведении беседы необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать школьника;
- выдерживать паузу, не торопить школьника;
- в тех случаях, когда школьник испытывает трудности при ответах на прямые вопросы (Почему ты так оценил свой ум? характер?) переходить на косвенные формы (например, предложить рассказать о его сверстнике с характеристиками, аналогичными тем, которые дал школьник и т. п.);
- задавать достаточно широкие вопросы, вовлекающие школьника в разговор;
- не подсказывать «забытых» слов, выражений;
- задавать конкретные, уточняющие, но не наводящие вопросы;
- держаться свободно, без напряжения;
- регулировать темп, тон и лексический состав собственной речи в соответствии с соответствующими характеристиками речи школьника;

- не давать оценочных суждений как вербальных, так и невербальных;
 - эмоционально поддерживая школьника, не высказывать вместе с тем чрезмерной заинтересованности в его ответе;
 - общий тон беседы должен быть, как правило, спокойным, доброжелательным и в то же время достаточно деловым; следует исключать непосредственную реакцию на содержание сказанного школьником.
- 3/8 — хорошие контроль и рефлексия,
 1/2 - интериоризация, надежды, компенсаторные мечты,
 5/8 - интенсивная духовная жизнь,
 6/8 - высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов,
 7/8 — листва занимает почти всю страницу — бегство в мечты.

Манера изображения:

- острая вершина — защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад;
- желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах;
- хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти;
- поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.
- множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытываемый не следует данной инструкции.

8. Методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1—20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21—40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 — низкая тревожность; 31—45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Бланк для ответов

Шкала самооценки (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Фамилия Дата

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
Я спокоен	1	2	3	4
Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
Я испытываю сожаление	1	2	3	4
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
Я расстроен	1	2	3	4
Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
Я встревожен	1	2	3	4
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
Я уверен в себе	1	2	3	4
Я нервничаю	1	2	3	4
Я не нахожу себе места	1	2	3	4
Я взвинчен	1	2	3	4
Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Я озабочен	1	2	3	4
Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
Мне радостно	1	2	3	4
Мне приятно	1	2	3	4

Лицевая сторона бланка

Бланк для ответов

Шкала самооценки Фамилия Дата

Инструкция:

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
Я очень быстро устаю	1	2	3	4
Я легко могу заплакать	1	2	3	4
Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4

Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
Я вполне счастлив	1	2	3	4
Я принимаю все слишком близко к сердцу...	1	2	3	4
Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
Обычно я чувствую себя в безопасности ..	1	2	3	4
Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
У меня бывает хандра	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня..	1	2	3	4
Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
Я уравновешенный человек	1	2	3	4
Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах ...	1	2	3	4
Оборотная сторона бланка				

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1—20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10—15 сек:

Показатель РТ высчитывается по формуле:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 15,$$

где Σ_1 - сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5; Σ_2 — сумма по пунктам 1, 3, 4.
Величина показателя меняется от 5 до 20.

МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИИ» (И.М. ЮСУПОВ)

Эмпатия (сопереживание), т. е. склонность к эмоциональной отзывчивости на переживания других людей, в процессе мотивации оказания помощи другому человеку играет большую роль. Разработано несколько методик измерения уровня эмпатии. В данной монографии приводятся две из них.

Инструкция

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая (соглашаясь или нет) на каждое из 36 утверждений, оценивать ответы следующим образом: при ответе:

«не знаю» – 0 баллов,

«нет, никогда» – 1,

«иногда» – 2,

«часто» – 3,

«почти всегда» – 4,

«да, всегда» – 5 баллов.

Отвечать нужно на все пункты.

Обработка результатов

Подсчитывается сумма баллов.

Но прежде нужно *проверить степень откровенности обследуемого*. Если он ответил «*не знаю*» на утверждения под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36 и «*да, всегда*» на утверждения 11, 13, 15 и 27, то это свидетельствует о его желании выглядеть лучше и о недостаточной откровенности.

Результатам тестирования можно доверять, если опрашиваемый *дал не больше трех неискренних ответов*.

Выводы

При сумме

от 82 до 90 баллов у человека очень высокий уровень эмпатийности, о

т 63 до 81 балла – высокий уровень,

от 37 до 62 баллов – средний уровень,

от 12 до 36 баллов – низкий уровень,

11 баллов и менее – очень низкий уровень эмпатийности.

8. МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИИ» (И.М. ЮСУПОВ)

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее надо хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, будто 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 своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-нибудь помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были так 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.

МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИИ» (И.М. ЮСУПОВ)

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее надо хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, будто 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 своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-нибудь помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники были так задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Методика ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЭМПАТИИ

Бланк фиксации ответов _____

пол, возраст

дата

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.	33.	34.	35.	36.