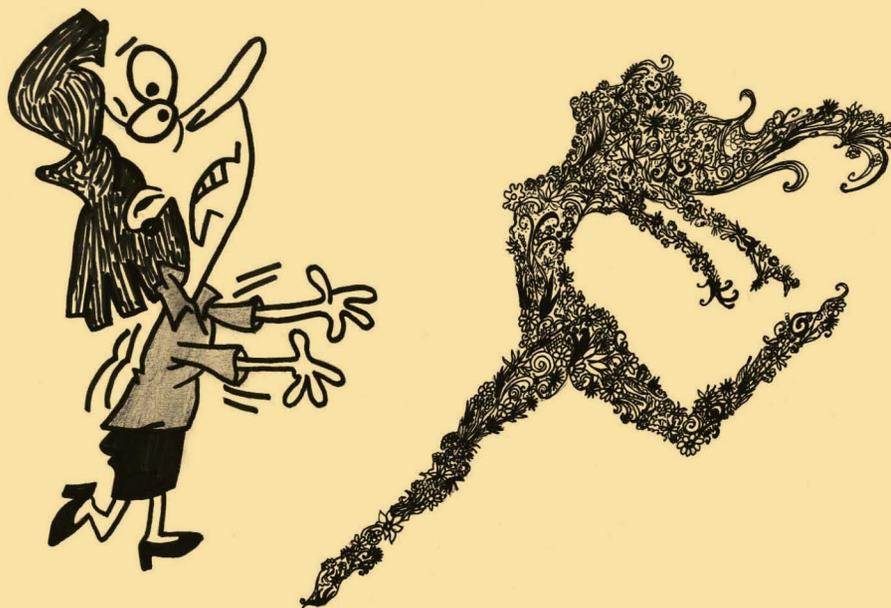


Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного педагогического профессионального образования  
Центр повышения квалификации специалистов  
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
Московского района  
Санкт-Петербурга



# СЕБЕ НАВСТРЕЧУ...



Санкт-Петербург  
2015

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного педагогического профессионального образования  
Центр повышения квалификации специалистов  
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
Московского района  
Санкт-Петербурга

*С.В. Зверева*

# **СЕБЕ НАВСТРЕЧУ...**

*Сборник психологических методик  
для педагогов*

Санкт-Петербург  
2015

УДК 159.9:370.09  
ББК 88.4  
З-433

Печатается по решению районного Экспертного совета при ГБОУ ДППО  
ЦПКС «Информационно-методический центр» Московского района  
Санкт-Петербурга протокол № 1 от 17 декабря 2014 г.

Научный рецензент:  
Каменская В.Г., доктор психологических наук,  
профессор, член-корр. РАО

Редакционная коллегия:  
И.Г. Лужецкая, Д.А. Кузьмин, к.ф.н. О.Ю. Шилина

З-433 **Зверева С.В. Себе навстречу...** Сб. психологических методик для педагогов. – СПб.: ГБОУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга, 2015. – 74 с.

ISBN 978-5-904611-14-9

В сборнике психологических методик для педагогов «Себе навстречу» предпринята попытка скомпоновать воедино полезные методики, позволяющие получить представление о собственных индивидуально-личностных особенностях, описать их интерпретацию. Представленные методики психофизиологической и социально-психологической диагностики позволяют пройти самотестирование с целью анализа собственных индивидуально-психологических свойств и качеств личности, имеющих отношение к профессиональной деятельности педагога.

ББК 88.4

ISBN 978-5-904611-14-9

© ГБОУ ДППО ЦПКС ИМЦ  
Московского района  
Санкт-Петербурга, 2015  
© Зверева С.В., 2015  
© Казикова Е.П., 2015

Дорогие педагоги! Ни для кого не секрет, что основной «инструмент» деятельности учителя/воспитателя – это его личностные свойства и качества, а отнюдь не знание методик. Однако процесс обучения в педагогических вузах, как правило, построен таким образом, что их выпускники практически не имеют представления как о наиболее сильных сторонах своей личности, так и о возможных зонах «уязвимости».

В предлагаемом вам сборнике «Себе навстречу» представлены методики психофизиологической и социально-психологической диагностики. Относительно простые в проведении, они не занимают много времени, но обладают весьма высокой надежностью и информативностью. Вам предлагается пройти самотестирование либо по всем методикам, представленным в данном сборнике, либо по тем из них, которые покажутся наиболее интересными.

Открывают сборник методики психофизиологической диагностики. Все они оценивают различные стороны, прежде всего, физического здоровья. Далее следуют методики, исследующие те или иные психологические свойства и качества личности педагога, имеющие непосредственное отношение к индивидуальному стилю профессиональной деятельности. И, наконец, завершают сборник методики, изучающие различные особенности и риски непосредственно профессиональной деятельности педагога, взаимосвязанные, как правило, с профессиональными деформациями и выгоранием.

В данном сборнике нами предпринята попытка не просто скомпоновать воедино действительно полезные методики, позволяющие получить представление о собственных индивидуально-личностных особенностях, но и описать их интерпретацию максимально простым языком, не отбивающим интерес к полученным результатам. Искренне надеемся, что полученный опыт самотестирования покажется Вам увлекательным!

*Удачи!!!*

# МЕТОДИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

– *Сережа, как ваша новая учительница?*

– *Отлично! Триппует уже третий раз за месяц!*

## 1. ПРОБА ШТАНГЕ И ПРОБА ГЕНЧИ

Данные пробы являются чрезвычайно простыми в проведении. Все, что потребуется – это секундомер, который имеется практически в любом мобильном телефоне, и две – три минуты свободного времени. Желательно также проводить эти пробы в первой половине дня на фоне оптимального самочувствия и настроения. Однако, несмотря на простоту проведения, предлагаемые пробы с высокой степенью надежности оценивают так называемые **функциональные ресурсы организма**. Иными словами, здоровые в физическом отношении люди, тренированные, заботящиеся о своей физической форме, характеризуются, как правило, весьма высокими показателями выполнения данных проб и, соответственно, высокими функциональными возможностями организма. Снижение же функциональных возможностей организма либо вследствие заболевания, либо по причине банальной лени и нежелания заниматься своей физической формой сопровождается закономерным ухудшением показателей выполнения проб Штанге и Генчи.

Проведение **пробы Штанге** заключается в задержке дыхания **на вдохе** на



максимально возможное время. Итак, необходимо встать, по возможности успокоиться, выкинуть из головы все неприятные мысли и сделать два-три глубоких вдоха-выдоха. После чего делается **глубокий вдох, включается секундомер и задерживается дыхание на максимально возможное время**. Полученные результаты (в секундах) записываются и сопоставляются с представленными ниже нормами (см. таблицу 1).

Проведение **пробы Генчи** заключается в задержке дыхания **на выдохе** также на максимально возможное время. Сразу стоит оговорить, что проводить пробу Генчи сразу после пробы Штанге не стоит; необходимо несколько минут отдохнуть, восстановить дыхание. Далее также необходимо

встать и сделать два-три глубоких вдоха-выдоха. После чего делается **глубокий выдох, включается секундомер и задерживается дыхание на максимально возможное время.** Полученные результаты (в секундах) записываются и сопоставляются с представленными ниже нормами.

Сравнение Ваших личных результатов с представленными в таблице 1 нормами позволит Вам оценить функциональные ресурсы организма. Итак, если Ваши результаты по данным пробам попали в диапазон отличных и хороших значений, то с функциональными ресурсами организма все обстоит вполне благополучно. Удовлетворительные же значения должны, в идеале, обратить Ваше внимание на свою физическую форму и, возможно, принять решение о посещении фитнес-клуба.

Таблица 1

<i><b>ПРОБА ШТАНГЕ</b></i>		<i><b>ПРОБА ГЕНЧИ</b></i>		<i><b>ОЦЕНКА</b></i>
<i><b>Мужчины</b></i>	<i><b>Женщины</b></i>	<i><b>мужчины</b></i>	<i><b>женщины</b></i>	
60 с. и более	40 с. и более	40 с. и более	30 с. и более	Отлично
50-59 с.	30-39 с.	30-39 с.	20-29 с.	Хорошо
49 с. и менее	29 с. и менее	29 с. и менее	19 с. и менее	Удовлетв.

## **2. МЕТОДИКА «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МИНУТА»**

«Индивидуальная минута» – весьма интересная и полезная методика, оценивающая организацию внутренних биологических часов человека (течение внутреннего времени). Немаловажно отметить, что длительность индивидуальной минуты имеет непосредственное отношение к состоянию нашего как психологического, так и соматического (телесного) здоровья. В частности, у **практически здоровых людей** с высокими адаптационными способностями (легко приспосабливаются к различным новшествам, относительно легко переживают неприятности, не склонны заикливаться на проблемах и пр.) индивидуальная минута превышает длительность минуты физической и составляет **62,9 – 69,7 секунд**. У людей с **проблемами адаптации** длительность индивидуальной минуты короче физической и составляет **45 – 47 секунд**. При соматических заболеваниях длительность индивидуальной минуты сокращается; причем, чем серьезнее заболевание, тем короче индивидуальная минута.

Немаловажно также отметить, что у здоровых людей длительность индивидуальной минуты является достаточно стабильным, постоянным показателем.

Итак, для проведения данной методики потребуется секундомер, а также оптимальное эмоциональное состояние и физическое самочувствие. Проводить данную методику совсем просто: нажимаем на кнопку секундомера и начинаем счёт секунд про себя (от 1 до 60). Когда согласно нашим подсчетам минута завершена – выключаем секундомер, смотрим на ее

длительность и записываем полученные результаты. Для надёжности **определяем индивидуальную минуту 2-3 раза** и рассчитываем среднюю величину. Например, первый раз индивидуальная минута получилась равной 55 секундам; во второй раз – 58 секундам, а в третий раз – 62 секундам. Суммируем получившиеся значения и делим на количество замеров ( $55+58+62/3 = 59,3$  секунды).



*Дети пришли проведать учительницу.  
Она лежит в постели, на лбу влажный платок,  
Учительница открывает глаза и говорит:  
– Дежурный, намочи, пожалуйста, тряпочку...*

### **3. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ (ТЕСТ С 30-Ю ПРИСЕДАНИЯМИ)**

Этот тест, уважаемые педагоги, потребует от вас определенного мужества. Совершить 30 приседаний, да еще в весьма быстром темпе – дело нешуточное! Тем не менее, данный тест с высокой степенью надежности позволяет определить, насколько полноценно функционирует Ваше сердце. Поэтому если коленные суставы позволяют, то тест лучше выполнить. Тест

традиционно проводится в утренние часы на фоне хорошего настроения, спокойного состояния и оптимального физического самочувствия. Первым делом необходимо «вооружиться» секундомером, встать и в течение минуты измерить у себя пульс (частоту сердечных сокращений). Если Ваши исходные показатели пульса укладываются в диапазон от 50 до 90 уд./мин, то тогда смело можете совершить 30 приседаний приблизительно за 30 секунд.



Если же исходные показатели Вашего пульса **выше 90 уд./мин, то более 15-20 приседаний за 30 секунд делать не стоит.** Оговорюсь, что это должны быть глубокие приседания, при которых **руки вытягиваются вперед параллельно полу.**

Сразу же после окончания приседаний осуществляет повторное измерение пульса. Сопоставление полученных результатов с данными, представленными ниже в таблице 2, позволит получить представление о степени благополучия функциональной активности Вашей сердечно-сосудистой системы.

Таблица 2

ИСХОДНЫЙ ПУЛЬС (УД./МИН)	ПУЛЬС ПОСЛЕ НАГРУЗКИ (УД./МИН) (ДО УКАЗАННОГО ЗНАЧЕНИЯ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)			
	Отлично	хорошо	удовл.	неудовл.
54	67	81	94	108
60	75	90	105	120
66	82	99	115	132
72	90	108	126	144
78	97	117	136	156
84	105	126	147	168
90	112	135	157	180

Однако это еще не все! Спустя 5 минут после завершения приседаний измеряем в течение минуты пульс еще один раз и сравниваем полученные результаты с результатами самого первого замера. В случае нормального функционирования сердца у нетренированных людей частота сердечных со-

кращений в течение 5 минут должна восстановиться до исходного показателя.

Итак, если результаты Ваших измерений попали в диапазон отличных или, как минимум, хороших значений, то примите мои поздравления! Попадание в диапазон удовлетворительных значений определенно требует задуматься о собственной физической форме. В свою очередь, попадание в диапазон неудовлетворительных значений требует более серьезного отношения к своему здоровью, более спокойного отношения – к проблемам дома и на работе, а также, возможно, посещения кардиолога.

#### 4. МЕТОДИКА «ПОЗЫ РОМБЕРГА»

С позами Ромберга многие из нас хорошо знакомы практически с детства. И познакомиться с ними пришлось, как правило, в кабинете невропатолога.



Действительно, данные позы являются весьма надежным методом оценки состояния здоровья нервной системы. Всего существует четыре позы. Причем две последние настолько сложны, что проводят их, обычно, со спортсменами. Например, последняя поза – это «ласточка». А вот две первые вполне доступны простым смертным.

Позы Ромберга выявляют весьма **широкий перечень проблем** здоровья нервной системы, которые могут иметь и **функциональный, и органический характер**. Например, трудности сохранения устойчивости в позе Ромберга могут свидетельствовать как о серьезном переутомлении, так и о нарушении мозгового кровообращения. Поэтому проводить данные пробы лучше на фоне хорошего физического самочувствия и оптимального эмоционального состояния. Из оборудования потребуются лишь секундомер (есть в мобильном телефоне), чистый пол с ровной поверхностью да тонкие носки (пробы выполняются без обуви). Желательно также обзавестись помощником, который засечет на секундомере время, оценит со стороны, насколько успешно вы удерживаете равновесие при выполнении данных проб, а также поддержит, если вдруг Вы начнете падать (последнее редко, но случается).

Итак, для проведения позы 1 необходимо встать прямо, плотно сдвинув ступни, руки вытянуть вперед, глаза закрыть и включить секундомер. Если Вы чувствуете, что стоять совсем не получается, что еще немного и Вы упадете, то не стоит испытывать судьбу и продолжать «упражняться» в равновесии. В любом случае, дольше одной минуты сохранять позу точно не нужно. Обычно для итоговой оценки результативности выполнения пробы **достаточно 15 секунд**. Если первую пробу Вам удалось выполнить практически без усилий, то имеет смысл перейти ко второй позе.

Для проведения позы 2 необходимо встать таким образом, чтобы пятка впереди стоящей ноги примыкала к пальцам сзади стоящей ноги (ноги в «линеечку»). При этом совершенно не важно, какая нога (правая или левая) будет впереди, а какая позади. Руки также необходимо вытянуть вперед, глаза закрыть и включить секундомер.

Результаты выполнения оценивают «очень хорошо», если в каждой позе удалось сохранить равновесие в течение 15 секунд и при этом не наблюдалось пошатывания тела, отклонений вперед, назад, вправо, влево, дрожания рук или век, размахиваний руками и пр. В случае дрожания рук и/или век выставляется оценка «удовлетворительно». Если же равновесие в течение 15 секунд нарушается очевидным образом, то проба оценивается «неудовлетворительно». Естественно, что в последнем случае имеет смысл показаться неврологу.

# МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

*Учитель заходит в класс и видит, что два ученика ссорятся чуть не до драки.*

*Учитель:*

*– В чем дело?*

*– Да вот, мы сотню нашли и решили отдать ее тому, кто соврет лучше всех!*

*– Как не стыдно! Да я в вашем возрасте и не подозревал, что это такое – врать!!!*

*Сотню отдали учителю...*

**1. МЕТОДИКА «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ» ПЛУТЧИКА-КОНТЕ-КЕЛЛЕРМАНА** направлена на исследование психологических защит личности. Данная методика является, на мой взгляд, одной из наиболее интересных и информативных методик психологической диагностики. Она позволяет **увидеть себя со стороны в ситуации конфликта** и, приложив определенные усилия, скорректировать свое поведение.

Итак, психологические защиты личности – это **плохо осознаваемые процессы нашей психики** преимущественно эмоциональной природы, практически неподвластные сознательному контролю и управлению. Включаются психологические защиты, как правило, либо непосредственно в ситуации конфликта, либо после конфликта. Результат включения психологических защит, на первый взгляд, весьма позитивен – они предохраняют нашу психику от излишних переживаний и расстройств. Однако включение практически любой психологической защиты сопровождается и негативными последствиями – искажается как восприятие самого себя (самовосприятие), так и восприятие окружающей реальности. Таким образом, эмоциональный комфорт «покупается» относительно высокой ценой – неадекватностью самооценки и оценки внешней ситуации.

В рамках предлагаемого теста выделяется восемь базовых психологических защит личности. Среди них к низшим, примитивным («животным»)

психологическим защитам относятся: вытеснение, отрицание, замещение и регрессия. К высшим психологическим защитам относят компенсацию, интеллектуализацию и реактивное образование (или гиперкомпенсацию). Остается психологическая защита под названием «проекция». Ее позиция в вышеуказанной иерархии является неопределенной. Одни специалисты относят ее к категории примитивных, поскольку она достаточно «злокачественная». Другие – к категории промежуточных защит, поскольку механизм ее действия является весьма непростым.

Примитивные психологические защиты появляются еще в раннем детстве и активно функционируют на протяжении дошкольного и младшего школьного возраста. Тогда как высшие защиты – удел относительно зрелой личности.

Ну а теперь перейдем к содержательной стороне каждой из психологических защит.



**Вытеснение** – весьма неблагоприятная психологическая защита, особенно для взрослого человека. Ее механизм заключается в «забывании» пугающей и травмирующей информации. Однако забывание в данном случае есть **самообман**. Пугающая и травмирующая информация не забывается; она «перемещается» из области сознания в бессознательную область нашей психики, со-

храняя эмоциональную значимость. В итоге получается уж совсем неприятная штука: человека что-то тревожит, а вот понять, что именно его тревожит и почему, у него не получается. Попавшая в область бессознательного информация рациональному осмыслению и анализу, увы, недоступна. Максимум использования данной защиты приходится на период дошкольного детства, когда она является, пожалуй, единственным средством защиты психики ребенка от страхов различного характера. У взрослого человека вытеснение должно иметь низкую частоту использования и находиться в конце иерархии психологических защит. Если же частота использования вытеснения относительно высока – то можно с высокой долей уверенности говорить о наличии невротических симптомов.

*Запись в школьном дневнике Вовочки красными чернилами:*

*«Нет дневника!»*

*Родитель, «сломай» себе мозг!*

**Отрицание** – также относится к «детским» психологическим защитам. Однако данная защита достаточно часто встречается у педагогов в качестве одной из ведущих психологических защит. Механизм отрицания представляет собой своеобразный «**фильтр**» между психикой и окружающей дей-



ствительностью. Задача данного «фильтра» – осуществлять своеобразную «селекцию» поступающей извне информации. Все то, с чем человек согласен, что ему нравится и что не противоречит его точке зрения – воспринимается. Информация же, потенциально вызывающая сопротивление и несогласие, не видится и не слышится.

Естественно, что об объективности восприятия в данном случае говорить не приходится. Однако люди, часто использующие отрицание в качестве одной из ведущих психологических защит, имеют и позитивные личностные особенности – оптимизм, преобладание положительных эмоций и хорошего настроения, высокую самооценку.

*Шум, доносящийся из соседнего класса, мешает учителю вести урок,  
Он заходит туда, хватая за ухо главного крикуна  
и уводит его в свой класс.*

*По соседству становится тихо...*

*Через некоторое время раздается робкий стук в дверь.*

*Входит ученик из соседнего класса и говорит:*

*– Иван Петрович,*

*Вы не могли бы вернуть нам нашего преподавателя?!*

**Замещение** – защита, которая является не просто «примитивной», она еще и требует достаточно выраженных **агрессивных свойств и качеств личности**. Иными словами, у неагрессивного человека частота ее использо-



вания будет крайне низкой. Включается данная защита обычно после конфликтной ситуации. Механизм же ее состоит в **смещении негативных чувств и эмоций** на других людей и предметы, не имеющие к ситуации конфликта никакого отношения. Например, Ваш начальник вызвал Вас «на ковер». Вы не можете сказать своему начальнику в ответ все,

что о нем думаете – статусно-ролевые отношения не предусматривают подобного поведения со стороны подчиненного. Поэтому, выходя из его кабинета, Вы громко, от души хлопаете дверью... или, придя домой, запускаете чашкой об стену... или принимаете «неожиданное» решение поговорить с мужем о чем-нибудь «актуальном», допустим, о ремонте квартиры... Замещение, естественно, не позволяет разрешить конфликт. Данная защита всего лишь обеспечивает сброс накопленной досады и агрессии. Обычно у педагогов замещение находится в самом конце иерархии психологических защит личности.

**Регрессия** – защита, которая является не только примитивной; многие специалисты считают ее также типично женской защитой. Защита включается непосредственно в ситуации конфликта. Механизм регрессии заключается в **переходе на более инфантильные, детские формы поведения** в тот момент, когда один из конфликтующих начинает понимать, что, кажется, конфликт проигран. Наиболее типичный пример включения регрессии – слезы.

Естественно, что плач и слезы означают, что в конфликте есть победитель, и есть побежденный. Однако подобная форма поведения вполне способна разжалобить победителя и разрешить конфликт с наименьшими для побежденного потерями, а иногда и с определенными преимуществами. Именно поэтому женщины частенько используют слезы как оружие.

И именно поэтому

защита считается типично женской. У педагогов-женщин данная защита находится в середине иерархии, а у педагогов-мужчин – в конце.



*Учительница русского языка,  
когда первый раз прыгала с парашютом,  
была потрясена, удивлена, крайне обескуражена,  
но вслух кричала по-другому.*

**Проекция**, как уже было сказано выше, является одной из наиболее неблагоприятных психологических защит личности. Включается она непосредственно в конфликтной ситуации.



Механизм проекции состоит в том, что один из конфликтующих приписывает свои собственные негативные свойства и качества своему партнеру по конфликту. В итоге виноватым во всем, естественно, становится партнер по конфликту, а непосредственно сам конфликтующий в своих собственных глазах остается «белым и пушистым».

Включение данной защиты легко заметить, наблюдая со стороны за двумя конфликтующими. Момент, когда конфликтующие благополучно забывают о содержании конфликтной ситуации и переходят на личности, начав бурно выяснять, кто из них в большей степени дурак (козел, баран, идиот, болван и пр.), как раз и знаменует включение у них проекции. Естественно, что конфликт с использованием проекции в качестве ведущей защиты протекает весьма и весьма экспрессивно. Люди, часто использующие проекцию в качестве ведущей психологической защиты, характеризуются повышенной конфликтностью, они могут быть подозрительными, злопамятными и мстительными. У педагогов данная защита находится, обычно, в середине – конце иерархии.

*Учительница проверяла сочинения и плакала:  
теперь она знала, как провести лето, но годы уже не те!*

**Компенсация** – психологическая защита, которую многие специалисты считают весьма благоприятной как для эмоционального благополучия личности, так и для ее развития в целом.

Включается она после конфликтной ситуации. Ее механизм состоит в том, что **человек преодолевает** вызванные конфликтом **отрицательные эмоции** и переживания путем **переключения на другие виды деятельно-**



**сти, доставляющие удовольствие.** Самый типичный пример включения данной защиты – поход в кафе или по магазинам после конфликта на работе... или «бегство» Вашего супруга на рыбалку после семейной ссоры... Компенсацию желательно иметь в качестве одной из наиболее часто используемых психологических защит личности (начало-середина иерархии). Тогда как относительно редкая частота ее использования может указывать на возможные проблемы, связанные с психологической зависимостью от каких-либо форм поведения или видов деятельности. Например, крайне редко используют эту психологическую защиту люди, страдающие алкоголизмом. Употребление спиртного у данной категории граждан представляет собой один-единственный универсальный способ компенсации всех проблем. К сожалению, большинство педагогов используют данную защиту не

так активно, как хотелось бы – середина-конец иерархии психологических защит личности. Именно по этой причине профессиональное выгорание в педагогической среде – явление достаточно частое.

*Учителя спрашивают:*

*– Назовите три причины, по которым вы любите свою работу?*

*– Июнь, июль, август...*

**Интеллектуализация (рационализация)** – также весьма благоприятная психологическая защита. Включаться она может как непосредственно в ситуации конфликта, так и после конфликтной ситуации. Ее механизм состоит в **псевдоразумном объяснении своих неблагоприятных поступков**. Попросто говоря, личность, часто использующая интеллектуализацию в качестве одной из ведущих психологических защит, обладает способностью **виртуозно оправдывать самого себя, жонглируя словами** и доказывая как самому себе, так и окружающим собственную правоту. Справедливости ради стоит отметить, что использование интеллектуализации предполагает исключительно самооправдание; без перекладывания вины и ответственности за случившееся на окружающих, как это отмечается в случае использования проекции. Естественно, что успешное функционирование данной защиты невозможно без достаточного высокого уровня интеллектуального развития личности, отсюда и ее название. Как правило, у педагогов интеллектуализация является одной из ведущих психологических защит личности. Причем, что немаловажно, наиболее часто ее используют успешные педагоги, любящие свою профессию.



сту говоря, личность, часто использующая интеллектуализацию в качестве одной из ведущих психологических защит, обладает способностью **виртуозно оправдывать самого себя, жонглируя словами** и доказывая как самому себе, так и окружающим собственную правоту. Справедливости ради стоит отметить, что использование интеллектуализации предполагает исключительно самооправдание; без перекладывания вины и ответственности за случившееся на окружающих, как это отмечается в случае использования проекции. Естественно, что успешное функционирование данной защиты невозможно без достаточного высокого уровня интеллектуального развития личности, отсюда и ее название. Как правило, у педагогов ин-

теллектуализация является одной из ведущих психологических защит личности. Причем, что немаловажно, наиболее часто ее используют успешные педагоги, любящие свою профессию.

*Учительница:*

*- Вы знаете, ваш сын... Нет, он хороший мальчик, Но уж больно много неприличных песенок знает.*

*Отец ученика:*

*- Он их что, поет?!*

*Учительница:*

*- Нет, насвистывает.*

**Реактивное образование (гиперкомпенсация)** – психологическая защита, которая хоть и является высшей, но к категории благоприятных для личности защит ее можно отнести с известной долей условности. Механизм действия данной защиты заключается в способности человека **справляться с невозможными или недопустимыми** с точки зрения социального окружения **желаниями и потребностями** путем изменения к ним эмоционального отношения, причем иногда **вплоть до диаметрально противоположного**.

Наиболее выразительным примером функционирования данной защиты является всем хорошо известная поговорка: «От любви до ненависти один шаг». Люди, часто использующие реактивное образование в качестве ведущей психологической защиты, настолько сильно ориентированы на «правильные» и одобряемые окружающими формы поведения, что могут проявлять черты ханжества. Реактивное образование – одна из наиболее часто используемых педагогами психологических защит личности. Однако справедливости ради стоит отметить, что столь частое ее использование – условие успешной педагогической деятельности. Ведь задача педагога – не только учить, но и воспитывать, в том числе и собственным примером.



## Текст опросника «Индекс жизненного стиля»

### Плутчика-Келлермана-Конте

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений. Эти утверждения описывают чувства, которые человек обычно испытывает, или действия, которые он обычно совершает. Если утверждение является верным по отношению к Вам, то отметьте его символом «+», а если неверным, то символом «-». Помните, что не существует правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на собственную точку зрения. Отвечайте так, как считаете верным для себя. Старайтесь также не думать долго над утверждениями, выбирая ответ; отмечайте тот, который первым пришел Вам в голову.

№ п.п.	Утверждение	Ваш ответ
1	Я человек, с которым очень легко поладить.	
2	Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.	
3	Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.	
4	Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.	
5	Мне противны непристойные кинофильмы.	
6	Я редко помню свои сны.	
7	Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.	
8	Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.	
9	Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.	
10	В своих фантазиях я всегда главный герой.	
11	У меня не очень хорошая память на лица.	
12	Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.	
13	Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.	
14	Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.	
15	Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.	
16	Многое во мне восхищает людей.	
17	Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.	
18	Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.	
19	Друзья почти никогда не подводят меня.	
20	Мне случалось думать о самоубийстве.	
21	Меня оскорбляют непристойные шутки.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
22	Я всегда вижу светлые стороны вещей.	
23	Я ненавижу недоброжелательных людей.	
24	Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.	
25	Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.	
26	Я склонен к излишней импульсивности.	
27	Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.	
28	Я ни к кому не отношусь с предубеждением.	
29	Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.	
30	Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.	
31	Иногда мне хочется увидеть конец света.	
32	Порнография отвратительна.	
33	Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.	
34	У меня нет врагов.	
35	Я не очень хорошо помню свое детство.	
36	Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.	
37	В своих фантазиях я совершаю великие дела.	
38	Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.	
39	Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.	
40	У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.	
41	Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.	
42	Я не скоро замечаю дурное в людях.	
43	Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.	
44	Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.	
45	Я испытываю сильную потребность в комплиментах.	
46	Сексуальная невоздержанность отвратительна.	
47	Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.	
48	Как только кто-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.	
49	Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
	не волнует меня.	
50	В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.	
51	Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.	
52	Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.	
53	Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.	
54	Я склонен часто противоречить людям.	
55	Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.	
56	По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.	
57	В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.	
58	Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.	
59	Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.	
60	Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.	
61	Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.	
62	В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.	
63	Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.	
64	Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.	
65	В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.	
66	Меня не слишком раздражает детский плач.	
67	Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.	
68	Я всегда оптимистичен.	
69	Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.	
70	Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.	
71	Я часто испытываю чувство ревности.	
72	Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.	
73	Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.	
74	Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
75	Я никогда не бывал панически испуган.	
76	Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.	
77	Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.	
78	Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.	
79	Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.	
80	Я никогда не позволяю себе терять самообладание.	
81	Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.	
82	Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.	
83	Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.	
84	Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.	
85	Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.	
86	Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.	
87	Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.	
88	Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.	
89	Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.	
90	Я легко переношу критику и замечания.	
91	Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.	
92	Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.	
93	Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.	
94	К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.	
95	Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.	
96	Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.	
97	Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.	

В соответствии с представленным ниже ключом необходимо подсчитать сумму баллов по каждой из защит в отдельности. Причем за каждое

совпадение (ответ «+») присваивается один балл. Минусы попросту не учитываются. Сумма баллов по каждой из защит переводится в процентное выражение от максимально возможной суммы баллов (крайний правый столбец таблицы). Например, по частоте использования отрицания Вы набрали 5 баллов из 13-ти возможных. Естественно, что 13 баллов в данном случае принимается за 100%. Дальнейшие расчеты состоят в том, что 5 мы делим на 13 и умножаем на 100. Получаем частоту использования отрицания, составляющую 38,5%.

### **Ключ к обработке полученных результатов**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ЗАЩИТЫ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>	<b>N</b>
<b>1</b>	Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.	13
<b>2</b>	Вытеснение	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.	12
<b>3</b>	Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.	14
<b>4</b>	Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.	10
<b>5</b>	Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.	13
<b>6</b>	Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.	13
<b>7</b>	Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.	12
<b>8</b>	Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.	10

Перевод полученных результатов в процентное выражение позволяет не только сравнить частоту использования защит между собой, но и построить их иерархию. Начинается иерархия с наиболее часто используемой защиты, а заканчивается, соответственно, самым редко используемым защитным механизмом.

После подсчета частоты использования каждой из психологических защит в отдельности следует рассчитать общую напряженность защитных механизмов (ОНЗ). Этот параметр описывает как внешнюю, так и внутреннюю конфликтность личности в целом. Для его оценки необходимо подсчитать общую сумму плюсов, разделить полученное значение на 97 (в тесте всего 97 утверждений) и умножить на 100. В качестве диапазона условно нормативных значений ОНЗ принято считать 30 – 50%. Результаты, превышающие 50%, указывают на явно повышенную конфликтность личности.

Ниже, слева в таблице 3, представлена типичная иерархия психологических защит личности наиболее успешных педагогов школ и дошкольных

образовательных учреждений. Пустые же графы таблицы справа с нетерпением ждут Вашу иерархию!

Таблица 3

<i>№ п.п.</i>	<i>Иерархия психологических защит успешных педагогов</i>	<i>Ваша иерархия защит</i>
1	Отрицание – 66,8%	
2	Рационализация – 64,0%	
3	Гиперкомпенсация – 46,2%	
4	Компенсация – 37,9%	
5	Регрессия – 34,4%	
6	Вытеснение – 32,2%	
7	Проекция – 29,7%	
8	Замещение – 21,7%	
9	ОНЗ – 40,8%	

*К директору цирка приходит женщина, маленькая, щупленькая, в очках – божий одуванчик. Говорит:*

*– Я хочу быть у вас укротительницей тигров!*

*Директор, сдерживая улыбку:*

*– Ну, вот видите там, в клетке, тигры разбесились? Идите, успокойте.*

*Женщина спокойно входит в клетку и как заорёт оглушительно:*

*– А НУ, ..., УСПОКОИЛИСЬ!!!!*

*Тигры аж присели от неожиданности, один даже обмочился.*

*Обалдевший директор:*

*– Вы и на прошлой работе так...?*

*– Да, но ещё кое-что добавляла.*

*– Что же?*

*– ... седьмой "Б"...*

## **2. ПОЛОРОЛЕВОЙ ОПРОСНИК САНДРЫ БЕМ**

представляет собой еще одну весьма информативную методику психологической диагностики. Как уже видно из его названия, оценивает он социально-психологический пол личности или, как сейчас принято говорить, гендерную идентичность. Термин «гендер» является относительно новым в отечественной психологии. В переводе он как раз и означает **социально-психологический пол в противовес полу биологическому**. Биологиче-

ский пол, как известно, может быть либо мужским, либо женским (гермафродитизм представляет собой отклонение от нормы). В свою очередь, социально-психологический пол может быть **фемининным** (женственным), **маскулинным** (мужественным), **андрогинным** (сочетание достаточно сильно выраженных мужских и женских психологических свойств и качеств приблизительно в одинаковой степени) и, наконец, **недифференцированным** (мужские и женские качества выражены слабо).

Формирование того или иного социально-психологического пола зависит как от воспитательных воздействий, так и от некоторых физиологических особенностей личности; в частности, от уровня половых гормонов. Например, если у женщины в силу наследственных особенностей высок уровень основного мужского полового гормона – **тестостерона**, то сделать из нее нежное и мягкое фемининное создание при всем желании не получится. Аналогично и с мужчиной, у которого в силу наследственности отмечается высокий уровень основного женского полового гормона – **эстрадиола**. «Крутой» и агрессивный качок с рельефной мускулатурой – явно не его ипостась.

Особо хочется отметить, что все четыре обозначенных выше психологических пола личности представляют собой **варианты психологической нормы**; маскулинные женщины, равно как и фемининные мужчины – явление

весьма распространенное в современном мире. Более того, современная действительность такова, что более успешными в жизни оказываются, в основном, носители андрогинного психологического пола личности, независимо от того, кто они в биологическом плане - мужчины или женщины. Ну а теперь остановимся чуть подробнее на наиболее типичных свойствах и качествах представителя



того или иного социально-психологического пола (гендера).

**Маскулинность (мужественность)** включает в себя такие характерологические и личностные особенности, как: доминантность, агрессивность,

независимость, напористость, склонность к риску, самостоятельность, уверенность в себе, склонность защищать свои взгляды, аналитичность, способность к лидерству, способность быстро принимать решения, умение полагаться только на себя, властность, склонность вести за собой, индивидуализм, соревновательность, амбициозность и пр.

**Фемининность (женственность)** включает в себя следующие характеристики и личностные особенности: уступчивость, чувствительность, застенчивость, нежность, способность к сочувствию, сопереживанию, сердечность, мягкость, доверчивость, любовь к детям, преданность, заботливость, умение понять другого, умение выслушать и пр.

**Андрогинность** представляет собой гармоничное сочетание в пределах одной личности фемининных и маскулинных черт. Современные психологические исследования подтверждают, что интеграция черт мужественности и женственности в пределах одной личности делает человека более адаптивным. При этом большая мягкость и деликатность в общении с другими людьми при отсутствии выраженного стремления подавлять и доминировать никоим образом не связаны со снижением уверенности в себе. Напротив, такие личности демонстрируют высокое самоуважение и принятие себя.

**Недифференцированный психологический пол** – явление относительно редкое. В литературе встречаются попытки отнести таких людей к категории незрелых личностей. Думаю, что это не совсем соответствует действительности. Так, проведенное нами лет 10 тому назад исследование психологического пола интеллектуально одаренных юношей и девушек одной из гимназий Санкт-Петербурга дало удивительные результаты: около половины обследуемых оказались носителями недифференцированного пола. Причем, чем выше интеллект – тем слабее представлены черты как мужественности, так и женственности. По всей вероятности, если у человека имеются какие-либо ярко выраженные способности, психологический пол личности утрачивает свое адаптивное значение.

### **Текст поло-ролевого опросника Сандры Бем**

***Инструкция:** Ответьте на каждое утверждение "да" или "нет", оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств.*

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
1	Верящий в себя.	
2	Умеющий уступать.	
3	Жизнерадостный.	
4	Склонный защищать свои взгляды.	
5	Способный помочь.	
6	Угрюмый.	
7	Независимый.	
8	Застенчивый.	
9	Совестливый.	
10	Атлетический.	
11	Нежный.	
12	Театральный.	
13	Напористый.	
14	Падкий на лесть.	
15	Удачливый.	
16	Сильная личность.	
17	Преданный.	
18	Непредсказуемый.	
19	Сильный.	
20	Женственный.	
21	Надежный.	
22	Аналитический.	
23	Умеющий чувствовать.	
24	Ревнивый.	
25	Способный к лидерству.	
26	Заботящийся о людях.	
27	Прямой, правдивый.	
28	Склонный к риску.	
29	Понимающий других.	
30	Скрытный.	
31	Быстрый в принятии решений.	
32	Сострадающий.	
33	Искренний.	
34	Полагающийся только на себя (самодостаточный).	
35	Способный утешать.	
36	Тщеславный.	
37	Властный.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
38	Имеющий тихий голос.	
39	Привлекательный.	
40	Мужественный.	
41	Теплый, сердечный.	
42	Торжественный, важный.	
43	Имеющий собственную позицию.	
44	Мягкий.	
45	Умеющий дружить.	
46	Агрессивный.	
47	Доверчивый.	
48	Малорезультативный.	
49	Склонный вести за собой.	
50	Инфантильный.	
51	Адаптивный, приспособляющийся.	
52	Индивидуалист.	
53	Не любящий ругательств.	
54	Несистематичный.	
55	Имеющий дух соревнования.	
56	Любящий детей.	
57	Тактичный.	
58	Амбициозный, честолюбивый.	
59	Спокойный.	
60	Традиционный, подверженный условностям.	

### **Ключ к обработке полученных результатов**

<b>МАСКУЛИННОСТЬ (ОТВЕТЫ «ДА»)</b>	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58
<b>ФЕМИНИННОСТЬ (ОТВЕТЫ «ДА»)</b>	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59

В соответствии с представленным выше ключом необходимо подсчитать сумму баллов по шкалам маскулинности и фемининности в отдельности. Причем за каждое совпадение (ответ «да») присваивается один балл. Ответы «нет» не учитываются.

Затем определяются показатели фемининности и маскулинности по следующим формулам:

**Фемининность (F)** = сумма баллов по фемининности, деленная на 20.

**Маскулинность (M)** = сумма баллов по маскулинности, деленная на 20.

**Индекс социально-психологического пола** личности (IS) рассчитывается по следующей формуле:

$$IS = (F - M) \times 2,322$$

Ну а теперь перейдем к интерпретации полученных результатов. Итак, если величина Вашего индекса IS укладывается в диапазон **от -1 до +1**, то Вы носитель **андрогинного** психологического пола. Если индекс **меньше -1**, то Вы определенно **маскулинная** в психологическом отношении личность. Если индекс больше **+1** – то Вы личность **фемининная**. О ярко выраженной маскулинности или фемининности говорят в том случае, если полученный результаты меньше **-2,025** или больше **+2,025** соответственно. Справедливости ради отмечу, что носители ярко выраженного психологического пола личности в современном мире – явление эксклюзивное. В таблице 4 представлены результаты исследования успешных педагогов – носителей андрогинного психологического пола личности с незначительной тенденцией к феминизации. Пустые же графы таблицы справа предназначены для Ваших результатов.

Таблица 4

<i>№ п.п.</i>	<i>Психологический пол личности успешных педагогов</i>	<i>Ваш психологический пол</i>
1	Маскулинность = 11,2 баллов (0,56)	
2	Фемининность = 13,8 баллов (0,69)	
3	Индекс IS - +0,306	

*– Зная Вашего сына, можно с уверенностью сказать, что дерево Вам сажать уже не нужно.  
(Из разговора учителя начальных классов с отцом ученика).*

**3. ОПРОСНИК С. ХОЛЛА**, оценивающий эмоциональный интеллект личности. **Эмоциональный интеллект** – относительно новое психологическое понятие, особенно для отечественной психологии. Тем не ме-

нее, все большее число специалистов склоняется к тому, чтобы признать и принять этот весьма любопытный психологический феномен. Итак, начнем, как водится, с его определения. Единого общепринятого определения данного понятия на настоящий момент времени, увы, нет. Но если обобщить имеющиеся, то получается, что **эмоциональный интеллект** – это способность понимать как собственные эмоции, так и эмоции других людей, а также управлять эмоциональной сферой. Люди с развитым эмоциональным интеллектом хорошо понимают свои эмоции и чувства, эмоции и чувства других людей. Они умеют управлять своими эмоциями, поэтому их поведение более адаптивно и они легче добиваются поставленных целей.

Эмоциональный интеллект является весьма важной характеристикой личности, во многом определяющей как **психологическое, так и телесное здоровье**. Как справедливо отмечает Ильин Е.П., современное общество очень рационально. Подобная особенность приводит к тому, что наши чувства и эмоции не просто отодвигаются на второй план, они «покидают» со-

знание. Иными словами, человек перестает понимать и осознавать собственные эмоции. Подобная особенность иногда закрепляется в поведении, и тогда говорят об алекситимии – затруднении в осознании, понимании и определении собственных эмоций. **Алекситимия** – весьма неблагоприятный комплекс психологических особенностей, имеющий непосредственное отношение к росту напряженности и тревожности. В «запущенных» случаях алекситимия приводит к возникновению психосоматических заболеваний. Например, гастрит, весьма распространенный у наших современников, вынужденных в силу осо-



бенностей профессии держать эмоции «в узде», частенько имеет психосоматическое происхождение.

Ну а теперь более детально рассмотрим отдельные составляющие эмоционального интеллекта, которые оценивает предлагаемый вам, уважаемые педагоги, опросник С. Холла. Этих составляющих всего пять:

1. **эмоциональная осведомленность** (осознание своих эмоций и их последствий);

2. **управление своими эмоциями** (способность сознательно выбирать формы и способы проживания и выражения своих эмоций, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. **самотивация** (способность договориться с самим собой о выполнении тех дел, которые не вызывают у вас особого интереса, не испытывая, при этом, ярко выраженных негативных, отрицательных эмоций);
4. **эмпатия** (сопереживание другому человеку в его эмоциональном состоянии);
5. **распознавание эмоций других людей** («чтение» эмоций других людей и способность воздействовать на их эмоциональное состояние).

### **Текст опросника на эмоциональный интеллект С. Холла**

***Инструкция:** ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:*

*Полностью не согласен – (- 3 балла);*

*В основном не согласен – (-2 балла);*

*Отчасти не согласен – (-1 балл);*

*Отчасти согласен – (+ 1 балл);*

*В основном согласен – (+2 балла);*

*Полностью согласен – (+ 3 балла).*

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.	
2	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.	
3	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.	
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.	
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.	
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
	спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.	
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.	
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.	
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.	
10	Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.	
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.	
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.	
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.	
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.	
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.	
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.	
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.	
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.	
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».	
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.	
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.	
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.	
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.	
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.	
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.	
26	Я способен улучшить настроение других людей.	

<i>№ п.п.</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Ваш ответ</i>
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.	
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.	
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.	
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.	

### **Ключ к обработке полученных результатов**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>
<b>1</b>	Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25.
<b>2</b>	Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30.
<b>3</b>	Самотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22.
<b>4</b>	Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28.
<b>5</b>	Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29.

В соответствии с предлагаемым ключом необходимо подсчитать сумму баллов по каждой из шкал в отдельности. Потом баллы по каждой из шкал суммируются в общий показатель развития эмоционального интеллекта.

Вывод об уровнях развития как отдельных сторон эмоционального интеллекта, так и его интегративном уровне делается в соответствие со следующими критериями:

#### **отдельные стороны эмоционального интеллекта:**

- 14 и более баллов – высокий;
- 8-13 баллов – средний;
- 7 и менее баллов – низкий;

#### **интегративный показатель:**

- 70 и более баллов – высокий;
- 40-69 баллов – средний;
- 39 и менее баллов – низкий.

В таблице 4 уже традиционно представлены результаты тестирования успешных педагогов (имеющих, кстати, средний уровень развития описываемого качества), а пустые графы справа ждут Ваших результатов.

Таблица 4

<i>№ п.п.</i>	<i>Эмоциональный интеллект успешных педагогов</i>	<i>Ваш эмоциональный интеллект</i>
1	Эмоциональная осведомленность – 9 баллов	
2	Управление своими эмоциями – 7 баллов	
3	Самомотивация – 10 баллов	
4	Эмпатия – 10 баллов	
5	Распознавание эмоций других людей – 9 баллов	
6	ИТОГО: 45 баллов	

*– Скажи, как называется человек, который все еще говорит, когда его никто уже давно не слушает?*

*– Учитель, Марья Ивановна!*

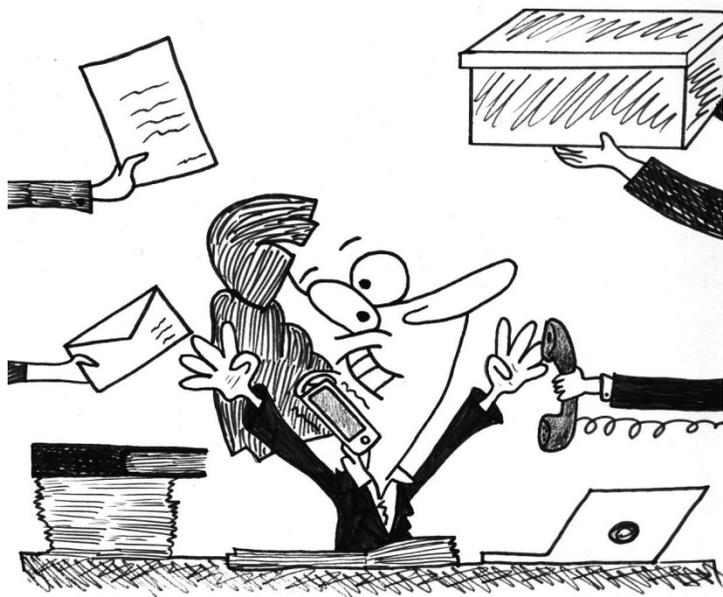
#### **4. ОПРОСНИК «КОММУНИКАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СКЛОННОСТИ» (КОС) В.В. СИНЯВСКОГО, В.А. ФЕДРОШИНА**

Как уже видно из названия, данный опросник оценивает стремление к контактам с людьми, а также внутреннюю собранность человека, позволяющую организовывать себя и других. Остановимся более подробно на том, что же такое коммуникативные и организаторские склонности и как именно они себя проявляют.

Итак, если Вы любите общаться и умеете получать удовольствие от процесса общения, если Вы не склонны теряться в новой обстановке и легко задаете вопросы окружающим Вас незнакомым людям, если новые знакомства для Вас – не проблема и, наконец, если Вы вполне способны внести оживление в заскучавшую компанию – то с **коммуникативными склонностями** у Вас, определенно, полный порядок.

В свою очередь, если Вы инициативны, внутренне собранны, способны вести за собой, легко принимаете самостоятельные решения, умеете отстаивать свою точку зрения, да еще

и способны добиться того, чтобы Вашу точку зрения приняли другие – то все более чем благополучно и с **организаторскими склонностями**.



Естественно, что как коммуникативные, так и организаторские склонности весьма важны в педагогической деятельности. Однако в литературе часто можно встретить ошибочную точку зрения в отношении степени их выраженности у педагога – чем сильнее, тем лучше.

На самом деле учитель с чересчур ярко выраженными коммуникативными и организаторскими склонностями попросту «давит» и «забывает» ученика, не позволяет ребенку проявить собственную активность, инициативность и самостоятельность. Так что да здравствует золотая середина!

Ну а теперь, пожалуй, перейдем к процедуре тестирования.

### Текст опросника

#### «Коммуникативные и организаторские склонности»

***Инструкция.** Вам предлагается ответить на 40 вопросов. Они короткие и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не тратьте много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Если ваш ответ на вопрос положителен (вы согласны), то около номера вопроса поставьте «да»; если ваш ответ отрицательный (вы не согласны) — поставьте «нет».*

№ п. п.	Утверждение	Ваш ответ
1	Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаете-	

<i>№ п. п.</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Ваш ответ</i>
	тесь?	
2	Часто ли удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?	
3	Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?	
4	Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?	
5	Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?	
6	Нравится ли вам заниматься общественной работой?	
7	Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?	
8	Если возникли какие-то помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?	
9	Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?	
10	Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?	
11	Трудно ли вам включиться в новую для вас компанию?	
12	Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?	
13	Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?	
14	Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?	
15	Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?	
16	Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?	
17	Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?	
18	Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу	

<b>№ п. п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
	на себя?	
19	Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?	
20	Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?	
21	Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?	
22	Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?	
23	Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?	
24	Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?	
25	Любите ли вы участвовать в коллективных играх?	
26	Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?	
27	Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых людей?	
28	Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?	
29	Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?	
30	Принимали ли вы участие в общественной работе в школе?	
31	Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?	
32	Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?	
33	Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?	
34	Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?	
35	Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным	

<b>№ п. п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
	и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?	
36	Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?	
37	Верно ли, что у вас много друзей?	
38	Часто ли вы оказываетесь в центре внимания в кругу своих товарищей?	
39	Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?	
40	Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?	

Обработка полученных результатов заключается в подсчете суммы баллов по шкалам коммуникативных и организаторских склонностей в отдельности. Причем за каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

### **Ключ к обработке полученных результатов**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>
<b>1</b>	Коммуникативные склонности	<b>Ответы «ДА»:</b> 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37. <b>Ответы «НЕТ»:</b> 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
<b>2</b>	Организаторские склонности	<b>Ответы «ДА»:</b> 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38. <b>Ответы «НЕТ»:</b> 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Коэффициент коммуникативных склонностей ( $K_c$ ) определяют по формуле:  $K_c = n/20$ , где  $n$  – количество совпавших с «ключом» ответов.

Интерпретация полученных результатов осуществляется следующим образом:

*от 0,10 до 0,45* – низкий уровень;

*от 0,46 до 0,55* – уровень ниже среднего;

*от 0,56 до 0,65* – средний уровень;

*от 0,66 до 0,75* – высокий уровень;  
*от 0,76 до 1,00* – очень высокий уровень.

**Низкий уровень** – малообщительный, замкнутый человек, испытывает трудности в установлении контактов с людьми.

**Уровень ниже среднего** – человек не стремится активно к общению, в общении он ведомый, чувствует себя скованно среди незнакомых людей, круг контактов весьма ограничен.

**Средний уровень** – человек умеренно общительный, разговорчивый, умеет как высказываться, так и выслушивать, круг знакомств достаточно широк.

**Высокий уровень** – человек весьма общительный, не теряется в новой обстановке, быстро находит друзей, инициативен в общении, активно расширяет круг знакомств.

**Очень высокий уровень** – человек очень общительный, испытывает потребность в общении, инициативен в установлении контактов. Легко вносит оживление в компанию.

Коэффициент организаторских склонностей ( $K_o$ ) определяют по формуле:  $K_o = n/20$ , где  $n$  – количество ответов, совпавших с «ключом».

Интерпретация полученных результатов осуществляется следующим образом:

*от 0,20 до 0,55* – низкий уровень;  
*от 0,56 до 0,65* – уровень ниже среднего;  
*от 0,66 до 0,70* – средний уровень;  
*от 0,71 до 0,80* – высокий уровень;  
*от 0,81 до 1,00* – очень высокий уровень.

**Низкий уровень** – человек внутренне не собран, не умеет себя организовать. В социальных контактах инициативы не проявляет.

**Уровень ниже среднего** – человек старается не принимать самостоятельных решений, инициатива в социальных контактах – явление крайне редкое.

**Средний уровень** – в чрезвычайно важных, критичных ситуациях человек может убедить как самого себя, так и окружающих в необходимости принятия какого-либо решения.

**Высокий уровень** – человек организован как на внутреннем плане, так и в поведении и деятельности, способен весьма эффективно убедить себя и коллег в необходимости принятия решения.

**Очень высокий уровень** – человек стремится к деятельности организатора, испытывает в ней потребность. Легко принимает самостоятельные решения, отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято другими.

Ниже, в таблице 5, представлены результаты выполнения этого опросника учителями, наиболее успешными в профессиональной деятельности. Осталось только сравнить с ними свои собственные результаты.

Таблица 5

<i>№ п.п.</i>	<i>Коммуникативные и организаторские склонности учителей</i>	<i>Ваши коммуникативные и организаторские склонности</i>
1	Коммуникативные склонности – 0,68	
2	Организаторские склонности – 0,72	

*На педсовете завуч жалуется:*

*– Сейчас работать стало просто невозможно!!! Учителя боятся директора, директор боится любой проверки, проверяющие – родителей боятся, родители – детей! И только дети больше никого не боятся!*

## **5. МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕЙЛОРА (АДАПТАЦИЯ Т. А. НЕМЧИНОВА)**

Тревожность – это еще одна характеристика, имеющая непосредственное отношение не только к психологическому благополучию, но и к успешности профессиональной деятельности педагога. Вначале немного поговорим о том, что же такое тревожность.

Стоит отметить, что **тревожность** рассматривают и как состояние, и как черту личности. **Ситуативная тревожность (или тревожность как состояние)** представляет собой склонность испытывать тревогу и страх во вполне определенных жизненных ситуациях, «напрягающих» (стрессорирующих) именно этого человека. Во всех остальных ситуациях такой человек может быть абсолютно спокоен. **Личностная тревожность** – это, как уже видно из названия, черта личности, которая проявляется в готовности легко, часто и даже по незначительным поводам переживать тревогу и страх. Люди с высокой личностной тревожностью практически постоянно испытывают смутное, беспричинное, плохо осознаваемое чувство страха.



Интересно отметить, что тревожность является **комплексным эмоциональным состоянием**. Иными словами, тревожность может сочетать в себе самые различные эмоции. В частности, это может быть и страх, и гнев, и чувство вины, и стыд, и даже интерес.

В качестве предпосылки повышенной тревожности обычно рассматривают вполне определенные наследственные особенности, лежащие также и в основе формирования меланхолического типа темперамента. Естественно, что существуют и другие предпосылки возникновения повышенной тревожности как личностной черты. Например, различные заболевания, перенесенные психологические травмы, эмоциональные и информационные перегрузки и пр.

В литературе тревожность чаще всего описывается как преимущественно негативное состояние. Несмотря на то, что субъективно переживать состояние тревоги действительно неприятно, его влияние и на организм человека, и на его поведение может быть весьма положительным. Во-первых, тревожность может выступать в качестве «индикатора» каких-либо неявных нарушений в работе организма, скрыто протекающих заболеваний и пр. Поэтому «внезапно» появившееся состояние смутной, «беспричинной» тревоги обязательно должно обращать на себя внимание. Во-вторых, тревожность обеспечивает мобилизацию резервных возможностей организма и психики

человека в ситуациях, представляющих потенциальную или реальную опасность для здоровья и жизни. Недаром некоторые люди, пережившие ситуации угрозы для жизни, впоследствии удивляются как собственному поведению, так и «неожиданно» появившимся силам и открывшимся способностям.

Стоит также заметить, что в качестве признака неблагополучия следует рассматривать не только явно повышенную, но и пониженную тревожность. Люди со сниженными значениями личностной тревожности могут крайне неумело общаться, проявлять полнейшее равнодушие к другим людям, нуждающимся в помощи, демонстрировать безответственность, самоуверенность, попустительство и пр. Иными словами, желателен некий оптимальный уровень тревожности, который у каждого, конечно же, будет своим.

Ну а теперь, пожалуй, стоит перейти к тестированию.

### **Текст методики измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова).**

***Инструкция:** Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже высказываний и напишите "да" в случае, если утверждение относится к Вам, и "нет", если вы не согласны. Долго не задумывайтесь; важен первый пришедший вам в голову ответ.*

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.	
2	Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.	
3	У меня редко бывают запоры.	
4	У меня редко бывают головные боли.	
5	Я редко устаю.	
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.	
7	Я уверен в себе.	
8	Практически я никогда не краснею.	
9	По сравнению со своими друзьями я считаю себя	

<i>№ п.п.</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Ваш ответ</i>
	вполне смелым человеком.	
10	Я краснею не чаще, чем другие.	
11	У меня редко бывает сердцебиение.	
12	Обычно мои руки достаточно теплые.	
13	Я застенчив не более чем другие.	
14	Мне не хватает уверенности в себе.	
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.	
17	Мой желудок сильно беспокоит меня.	
18	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.	
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.	
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.	
21	Мне нередко снятся кошмарные сны.	
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда питаюсь что-либо сделать.	
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.	
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи.	
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.	
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.	
27	Я работаю с большим напряжением.	
28	Я легко прихожу в замешательство.	
29	Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.	
30	Я склонен принимать все слишком всерьез.	
31	Я часто плачу.	
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.	
33	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.	
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.	
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.	
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня.	

<i>№ п.п.</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Ваш ответ</i>
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.	
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.	
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.	
40	Даже в холодные дни я легко потею.	
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.	
42	Я – человек легко возбудимый.	
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.	
44	Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.	
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.	
47	Я почти все время испытываю чувство голода.	
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.	
49	Жизнь для меня связана с необычным напряжением	
50	Ожидание всегда нервирует меня.	

Обработка полученных результатов заключается путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Каждое совпадение с ключом – 1 балл.

### **Ключ к обработке полученных результатов**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>
<b>1</b>	<b>Тревожность</b>	<b>Ответы «ДА»: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.</b>

№	НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ	НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ
		<i>Ответы «НЕТ»:</i> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Далее подсчитываем сумму баллов по ответам «да» и «нет» и интерпретируем полученный результат исходя из следующих критериев:

- 40 – 50 баллов – очень высокий уровень тревоги;
- 25 – 40 баллов – высокий уровень тревоги;
- 15 – 25 баллов – средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги;
- 5 – 15 баллов – средний (с тенденцией к низкому) уровень тревоги;
- 0 – 5 баллов – низкий уровень тревоги.

В представленной ниже таблице 6 приведены результаты выполнения этого опросника учителями, наиболее успешными в профессиональной деятельности. Желаю удачи в сравнении собственных результатов с таковыми у Ваших коллег.

Таблица 6

№ п.п.	<i>Личностная тревожность учителей</i>	<i>Ваша личностная тревожность</i>
1	Тревожность – 23,4 балла	

- *А вы не считаете, что у моего сына много оригинальных идей?*
- *спрашивает мать учительницу.*
- *Да, особенно в орфографии.*

## 6. ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНОЙ КРЕАТИВНОСТИ (МЕТОДИКА Е.Е. ТУНИК)

Начнем, как водится, с определения понятия «креативность». Итак, **креативность – это творческие способности и возможности человека, творческая одаренность.** Иными словами, это способность приходить к новым, нестандартным решениям и умозаключениям; способность принципиально иначе, нетривиально и быстро решать возникающие проблемы, порождать новые идеи; способность отклоняться от традиционных схем мышления; способность создавать новые, отмеченные игрой воображения вещи и пр. **Креативность** может проявляться в мышлении, общении, в каких-либо конкретных видах деятельности, в переживаниях и чувствах.



**Проблема взаимосвязи креативности с другими личностными особенностями** до сих пор так до конца и не решена. Тем не менее, имеются сведения, согласно которым креативность, особенно в случае ее яркой выраженности, практически никак не взаимосвязана с интеллектом. Зато обнаруживаются весьма суще-

ственные связи с энергичностью, с познавательной активностью, с автономностью мышления (способностью самостоятельно мыслить, отстраиваясь от стереотипов), индивидуализмом, «несочетаемым» сочетанием игривости и дисциплинированности, ответственность и безответственности, радикализма и консерватизма, а также терпимостью к ситуациям неопределенности, склонностью к риску и пр.

Педагоги, имеющие высокие показатели развития креативности, пользуются у учащихся особой популярностью и любовью. Дети и подростки отмечают совершенно уникальную способность таких учителей сделать интересным и увлекательным процесс познания даже самого скучного и «сухого» учебного материала.

### **Текст опросника личностной креативности (методика Е.Е. Туник)**

**Инструкция:** Это задание поможет вам выяснить, насколько творческой личностью вы себя считаете. Среди следующих коротких предложений вы найдете такие, которые определенно **подходят вам лучше, чем другие**. Их следует отметить знаком «√» в колонке «Да». Некоторые предложения подходят вам **лишь частично**, их следует пометить знаком «√» в колонке «Отчасти верно». Другие утверждения **не подойдут** вам совсем, их нужно отметить знаком «√» в колонке «Нет». Те утверждения, относительно которых вы **не можете прийти к решению**, нужно пометить знаком «√» в колонке «Не знаю». Делайте пометки к каждому предложению и не задумывайтесь подолгу. Здесь нет правильных или непра-

вильных ответов. Отмечайте первое, что придет вам в голову, читая предложение.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	ВАШИ ОТВЕТЫ				БАЛ- ЛЫ
		Да	Нет	Не знаю	Отчас- ти вер- но	
1	Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться о нем.					
2	Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.					
3	Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.					
4	Мне не нравится планировать дела заранее.					
5	Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.					
6	Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.					
7	Если что-то не удастся с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.					
8	Я никогда не выберу развлечение или игру, с которым (ой) другие незнакомы.					
9	Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.					
10	Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.					
11	Мне нравится заниматься чем-то новым.					
12	Я люблю заводить новых друзей.					

13	Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случилось.					
14	Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану (или мог бы стать) известным артистом, музыкантом, поэтом.					
15	Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.					
16	Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.					
17	Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.					
18	Я люблю то, что необычно.					
19	Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.					
20	Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.					
21	Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.					
22	Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.					
23	Мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.					
24	Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.					
25	Многие существующие правила меня обычно не устраивают.					
26	Мне нравится решать даже такую проблему, которая не					

	имеет правильного ответа.					
27	Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.					
28	Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.					
29	Я не люблю выступать перед публикой.					
30	Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.					
31	Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.					
32	Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.					
33	Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.					
34	Мне хотелось бы, чтобы мои руководители делали все как обычно и не менялись.					
35	Я доверяю своим чувствам, предчувствиям.					
36	Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.					
37	Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.					
38	Меня интересуют механизмы; любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.					
39	Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.					
40	Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практи-					

	ке.					
41	Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.					
42	Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.					
43	Я люблю братья за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.					
44	Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.					
45	Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.					
46	Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.					
47	Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.					
48	Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.					
49	Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.					
50	У меня есть много интересных дел как на работе, так и дома.					

Обработка результатов осуществляется по каждой из четырех шкал в отдельности: любознательность, воображение, сложность, склонность к риску. После подсчета баллов по каждой из шкал в отдельности высчитывается суммарный показатель личностной креативности.

## Ключ к обработке полученных результатов

№	НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ	НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ
1	Склонность к риску	<p><b><u>Ответы, оцениваемые в 2 балла:</u></b>            «Да»: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44.            «Нет»: 5, 8, 22, 29, 32, 34.            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«отчасти верно» оцениваются в 1 балл.</u></b>            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«не знаю» оцениваются в (-1) балл и вычитаются</u></b> из общей суммы.</p>
2	Любознательность	<p><b><u>Ответы, оцениваемые в 2 балла:</u></b>            «Да»: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49.            «Нет»: 28.            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«отчасти верно» оцениваются в 1 балл.</u></b>            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«не знаю» оцениваются в (-1) балл и вычитаются</u></b> из общей суммы.</p>
3	Сложность	<p><b><u>Ответы, оцениваемые в 2 балла:</u></b>            «Да»: 7, 15, 18, 26, 42, 50.            «Нет»: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48.            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«отчасти верно» оцениваются в 1 балл.</u></b>            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«не знаю» оцениваются в (-1) балл и вычитаются</u></b> из общей суммы.</p>
4	Воображение	<p><b><u>Ответы, оцениваемые в 2 балла:</u></b>            «Да»: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46.            «Нет»: 14,20,39.            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«отчасти верно» оцениваются в 1 балл.</u></b>            Все ответы на эти же самые вопросы в форме <b><u>«не знаю» оцениваются в (-1) балл и вычитаются</u></b> из общей суммы.</p>

Ниже, в таблице 7, представлены результаты выполнения этого опросника российскими гражданами. Осталось только сравнить с ними свои собственные результаты.

Таблица 7

<i>№ п.п.</i>	<i>Личностная креативность российских граждан</i>	<i>Ваши показатели личностной креативности</i>
1	Любознательность – 17,8 баллов.	
2	Склонность к риску – 17,0 баллов.	
3	Сложность – 17,2 балла.	
4	Воображение – 15,6 баллов.	
5	ИТОГО: 67,6 баллов.	

# МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ И РИСКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

## 1. МЕТОДИКА А.К. МАРКОВОЙ «ВОПРОСНИК ДЛЯ АНАЛИЗА УЧИТЕЛЕМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ СВОЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Очевидно, что каждый из учителей имеет свой неповторимый стиль педагогической деятельности, формирование которого определяется как индивидуальными психологическими особенностями – с одной стороны, так и тем, как сложилась его профессиональная карьера – с другой.

Наиболее удачно основные стили педагогической деятельности учителя были выделены Марковой А.К., описание которых как раз и представлено ниже.

Итак, Маркова А.К. выделила четыре основных стиля: эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный и рассуждающе-методический. Остановимся на каждом из них чуть более подробно.

**Эмоционально-импровизационный стиль.** Учителя, имеющие данный стиль в качестве ведущего, характеризуются целой массой достоинств. Они артистичны, внимательны и проницательны, умеют заинтересовать и увлечь. Учебный материал знают великолепно; умело доносят его до слушателя. Способны использовать самые различные формы обучения, учитывая индивидуальные особенности детей. На уроках таких учителей царит более чем благоприятная психологическая атмосфера. Однако данный стиль имеет и некоторые недостатки: отмечаются проблемы методичности, последовательности изложения материала, недостаточное внимание к знаниям учеников, особенно слабой их части. В итоге



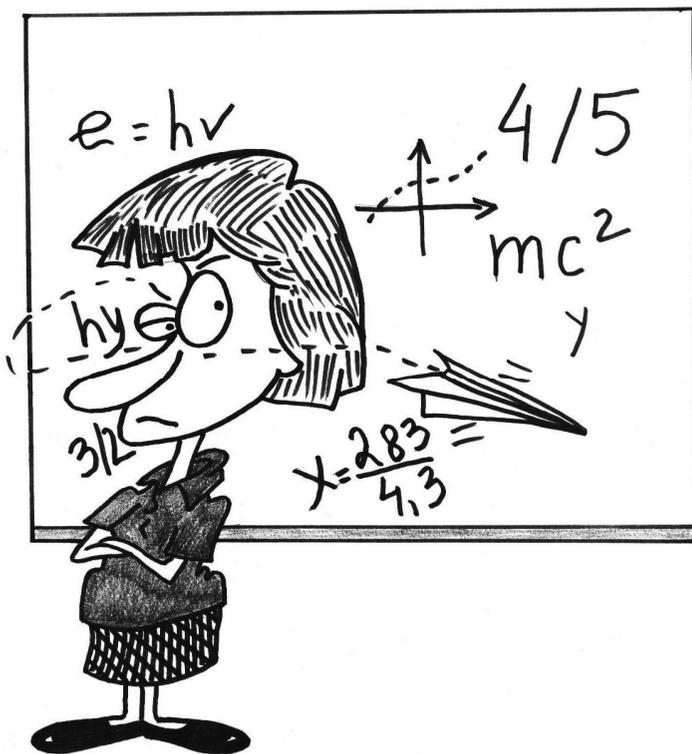
интерес к Вашему предмету у учащихся стойкий, а вот остаточные знания могут оставлять желать лучшего...

*– Итак, дети, кто будет учиться на четверки и пятерки, попадет в ФАИ,  
а у кого будут только единицы, двойки и тройки,  
попадут обязательно в АД!*

*– Извините, а что, живым школу закончить никак нельзя?*

**Эмоционально-методический стиль.** Учителя с данным стилем в качестве ведущего имеют очень много достоинств. Они коммуникативны, эмоциональны и артистичны, умеют активизировать и заинтересовать учащихся, используют самые разнообразные формы обучения. Однако все мы небезгрешны! Имеются и определенные недостатки. В частности, это стремление «работать на публику», моментами излишняя артистичность, повышенная эмоциональная чувствительность к ситуации на уроке, иногда завышенная самооценка. Все это в комплексе определяет зависимость такого учителя от его учеников. Естественно, что учащиеся это замечают и начинают «управлять» таким учителем.

**Рассуждающе-импровизационный стиль.** Учителя с данным стилем



в качестве ведущего также имеют много достоинств: требовательность, проницательность, высокий уровень знаний по преподаваемой дисциплине, объективность, дотошность, сдержанность. У учеников такого учителя отмечается «баланс» живейшего интереса к предмету с прочными знаниями. В качестве недостатков этого стиля стоит, пожалуй, упомянуть некоторое однообразие используемых форм и методов обучения, а также

проблемы дисциплины, обусловленные чересчур пристальным вниманием к

ответу каждого конкретного ученика. Понятное дело, что покуда такой учитель пытается «выжать» из отвечающего все, что можно, остальные учащиеся предаются всевозможным развлечениям.

*– Иванов, - говорит учитель во время урока, - разбуди своего соседа!  
– Почему я? Ведь это вы его усыпили?*

**Рассуждающе-методический** стиль. Учитель, имеющий данный стиль в качестве ведущего, также обладает несомненными достоинствами: он весьма последовательно и логично излагает учебный материал, требователен, внимательно относится к знаниям всех без исключения учащихся. Среди недостатков такого учителя стоит отметить излишнюю стандартность форм и методов обучения, неспособность постоянно поддерживать у учащихся интерес к преподаваемой дисциплине, далеко не всегда позитивное эмоциональное отношение к учащимся. В результате у учащихся отмечается сочетание качественно усвоенных знаний при отсутствии должного интереса к преподаваемой дисциплине. Так что есть над чем подумать...

**Текст методики А.К. Марковой  
«Вопросник для анализа учителем  
особенностей индивидуального стиля своей педагогической  
деятельности»**

**Инструкция:** *Ответы на предлагаемые ниже вопросы помогут Вам выявить свой индивидуальный стиль деятельности. Прочтите внимательно каждый из приведенных ниже вопросов и напишите "да" в случае, если в отношении себя с вопросом согласны, и "нет", если Вы не согласны. Долго не задумывайтесь; важен первый пришедший вам в голову ответ.*

<b>№</b>	<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>ВАШ ОТВЕТ</b>
1.	Вы составляете подробный план урока?	
2.	Вы планируете урок лишь в общих чертах?	
3.	Часто ли Вы отклоняетесь от плана урока?	

№	ВОПРОСЫ	ВАШ ОТВЕТ
4.	Отклоняетесь ли Вы от плана урока, заметив пробел в знаниях учащихся или трудности в усвоении материала?	
5.	Вы отводите большую часть урока объяснению нового материала?	
6.	Вы постоянно следите за тем, как усваивается материал в процессе усвоения?	
7.	Часто ли вы обращаетесь к учащимся с вопросами в процессе объяснения?	
8.	В процессе опроса много ли времени Вы отводите от-вету каждого ученика?	
9.	Вы всегда добиваетесь абсолютно правильных отве-тов?	
10.	Вы всегда добиваетесь, чтобы ученик исправил свой ответ?	
11.	Вы часто используете дополнительный учебный мате-риал при объяснении?	
12.	Вы часто меняете виды работы на уроке?	
13.	Допускаете ли Вы, чтобы опрос учащихся спонтанно перешел в коллективное обсуждение или объяснение нового учебного материала?	
14.	Вы сразу отвечаете на неожиданные вопросы учащих-ся?	
15.	Вы постоянно следите за активностью всех учащихся во время опроса?	
16.	Может ли неподготовленность или настроение уча-щихся во время урока вывести Вас из равновесия?	
17.	Вы всегда сами исправляете ошибки учащихся?	
18.	Вы всегда укладываетесь в рамки урока?	
19.	Вы строго следите за тем, чтобы учащиеся отвечали и выполняли проверочные работы самостоятельно: без подсказок, не подглядывая в учебник?	
20.	Вы всегда подробно оцениваете каждый ответ?	
21.	Резко ли различаются Ваши требования к сильным и	

№	ВОПРОСЫ	ВАШ ОТВЕТ
	слабым ученикам?	
22.	Часто ли Вы поощряете учащихся за хорошие ответы?	
23.	Часто ли Вы порицаете учащихся за плохие ответы?	
24.	Часто ли Вы контролируете знания учащихся?	
25.	Часто ли вы повторяете пройденный материал?	
26.	Вы можете перейти к изучению следующей темы, не будучи уверенным, что предыдущий материал усвоен всеми учащимися?	
27.	Как Вы думаете, учащимся обычно интересно у Вас на уроках?	
28.	Как вы думаете, учащимся обычно приятно у Вас на уроках?	
29.	Вы постоянно поддерживаете высокий темп урока?	
30.	Вы сильно переживаете невыполнение учащимися домашнего задания?	
31.	Вы всегда требуете четкого соблюдения дисциплины на уроке?	
32.	Вас отвлекает «рабочий шум» на уроке?	
33.	Вы часто анализируете свою деятельность на уроке?	

Обработка полученных результатов заключается в подсчете суммы баллов по каждому из рассматриваемых стилей в отдельности. Причем за каждое совпадение с ключом (каждый ответ «да») начисляется 1 балл.

### **Ключ к обработке полученных результатов**

№	НАИМЕНОВАНИЕ СТИЛЕЙ	НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ	n
1	Эмоционально-импровизационный	2,3,5,11,12,13,14,16,17,21,22,27,28,29.	14
2	Эмоционально-методический	1,3,4,5,6,7,9,11,12,15,16,17,19,20,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33.	26

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ СТИЛЕЙ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>	<b>n</b>
<b>3</b>	Рассуждающе-импровизационный	2,3,4,6,7,8,9,10,11,13,18,20,22,25,27,28.	16
<b>4</b>	Рассуждающе-методический	1,4,6,7,8,9,10,18,19,20,23,24,25,26,31,32,33.	17

После подсчета суммы баллов по каждому из стилей переводим полученные значения в процентное выражение. Например, по частоте использования эмоционально-импровизационного стиля Вы набрали 10 баллов из 14-ти возможных. Естественно, что 14 баллов в данном случае принимается за 100%. Дальнейшие расчеты состоят в том, что 10 мы делим на 14 и умножаем на 100. Получаем частоту использования отрицания, составляющую 71,4%.

Ниже, в таблице 8, слева, представлена типичная иерархия стилей деятельности наиболее успешных педагогов школ. Пустые же графы таблицы справа с нетерпением ждут Вашу иерархию!

Таблица 8

<i>№ п.п.</i>	<i>Иерархия индивидуальных стилей педагогической деятельности</i>	<i>Ваша иерархия стилей педагогической деятельности</i>
1	Рассуждающе-импровизационный – 67,9%	
2	Эмоционально-импровизационный – 58,9%	
3	Эмоционально-методический – 56,0%	
4	Рассуждающе-методический – 54,4%	

*Идёт экскурсия по аду, где посетителям в назидание демонстрируют грешников, насильников и убийц, подвергающихся разным суровым наказаниям.*

*Наконец глазам экскурсантов предстаёт чан с кипящей смолой, в котором спокойно и деловито плавает человек интеллигентной наружности.*

*Заинтригованные, они обращаются к нему с вопросами:*

*– Вы кто?*

*– Учитель.*

*– За что же вы оказались в аду?*

*– Ну что вы, разве это ад?*

## **2. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ А.В. РУКАВИШНИКОВА**

Психическое выгорание – относительно новый терминологический оборот для отечественной психологии. Вполне заслуженное внимание ему стали оказывать лишь в последние годы. Начнем, пожалуй, с определения понятия. Итак, **психическое выгорание** – это состояние психологического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся чаще всего у работников профессий типа «человек-человек».

Психическое выгорание отмечается обычно у педагогов с солидным стажем профессиональной деятельности. Субъективно такой человек ощущает нарастающее безразличие ко всему происходящему на работе, равнодушие как к ученикам, так и к коллегам, сомнения в собственном профессионализме, неудовлетворенность результатами собственного труда и пр. Если подобные признаки неблагополучия остаются непосредственно самим педаго-



гом без должного внимания, то впоследствии появляются невротические симптомы и даже психосоматические заболевания. Естественно, что качество жизни такого педагога существенно ухудшается.

В предлагаемом ниже опроснике выделяются три шкалы: психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и профессиональная мотивация.

**Психоэмоциональное истощение** – процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов специалиста, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

**Личностное отдаление** – специфическая форма социальной дезадаптации специалиста, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

**Профессиональная мотивация** – уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы специалиста оценивается по таким характеристикам, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

### Текст опросника «Психическое выгорание педагогов»

А.В. Рукавишникова

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное и как часто Вы это испытывали. Напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- «часто» - 3 балла,
- «обычно» - 2 балла,
- «редко» - 1 балл,
- «никогда» - 0 баллов.

№ п.п.	Утверждение	Ваш ответ
1	Я легко раздражаюсь.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
2	Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.	
3	Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.	
4	Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.	
5	Меня мучает бессонница.	
6	Думаю, что, если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.	
7	Я работаю с большим напряжением.	
8	Моя работа приносит мне удовлетворение.	
9	Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.	
10	Думаю, что моя работа важна.	
11	Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.	
12	Я доволен профессией, которую выбрал.	
13	Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.	
14	Я эмоционально устаю на работе.	
15	Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.	
16	Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.	
17	Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.	
18	Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.	
19	Для меня важно преуспеть на работе.	
20	Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
21	Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.	
22	У меня не хватает времени на свою семью и личную жизнь.	
23	Я полон оптимизма по отношению к своей работе.	
24	Мне нравится моя работа.	
25	Я устал все время стараться.	
26	Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.	
27	Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.	
28	Я удовлетворен своим профессиональным выбором.	
29	Я чувствую физическое напряжение, усталость.	
30	Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.	
31	Работа эмоционально выматывает меня.	
32	Я использую лекарства для улучшения самочувствия.	
33	Меня интересуют результаты работы моих коллег.	
34	Утром мне трудно вставать и идти на работу.	
35	На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.	
36	Нагрузка на работе практически невыносима.	
37	Я ощущаю радость, помогая окружающим меня людям.	
38	Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.	
39	Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.	
40	Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
41	Я люблю свою работу.	
42	У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.	
43	Меня раздражает поведение моих учеников.	
44	Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.	
45	Меня часто охватывает желание все бросить и уйти со своего рабочего места.	
46	Я замечаю, что становлюсь все более черствым по отношению к людям.	
47	Я чувствую эмоциональное напряжение.	
48	Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.	
49	Я чувствую себя измотанным.	
50	Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.	
51	Временами я сомневаюсь в своих способностях.	
52	Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.	
53	Выполнение повседневных дел для меня – источник удовольствия и удовлетворения.	
54	Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.	
55	Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.	
56	Хочется плюнуть на все.	
57	Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов.	
58	Я доволен своим положением на работе и в обществе.	
59	Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.	
60	Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.	
61	Я сомневаюсь в значимости моей работы.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
62	Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.	
63	Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные обязанности.	
64	Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.	
65	Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.	
66	Мне буквально приходится заставлять себя работать.	
67	Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.	
68	Мне нравится отдавать все силы работе.	
69	Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.	
70	Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.	
71	Верю, что способен выполнить все, что задумано.	
72	У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.	

Далее осуществляется подсчет суммы баллов по каждой из шкал в отдельности в соответствии с представленным ниже ключом.

### **Ключ к обработке полученных результатов**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>
<b>1</b>	Психоэмоциональное истощение	1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69.
<b>2</b>	Личностное отдаление	3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72.
<b>3</b>	Профессиональная мотивация	2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68.

Интерпретация полученных результатов осуществляется в соответствии с материалами, представленными в таблице 9.

Таблица 9

**Нормы для компонента «психоэмоциональное истощение» (ПИ)**

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
9 и ниже	10-20	21-39	40-49	50 и выше

**Нормы для компонента «личностное отдаление» (ЛО)**

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
9 и ниже	10-16	17-31	32-40	41 и выше

**Нормы для компонента «профессиональная мотивация» (ПМ)**

Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
7 и ниже	8-12	13-24	25-31	32 и выше

Ниже, в таблице 10, слева, представлены показатели эмоционального выгорания и профессиональной мотивации педагогов, наиболее предпочитаемых учащимися школ. В пустые же графы таблицы справа непременно надо вписать Ваши значения!

Таблица 10

<b>№ п.п.</b>	<b>Психическое выгорание и профессиональная мотивация педагогов</b>	<b>Ваши результаты</b>
1	Психоэмоциональное истощение – 21 балл	
2	Личностное отдаление – 23 балла	

<i>№ п.п.</i>	<i>Психическое выгорание и профессиональная мотивация педагогов</i>	<i>Ваши результаты</i>
3	Профессиональная мотивация – 47 баллов	

*Учитель географии приходит к врачу:  
– Что у вас болит? - спрашивает тот.  
– Нога.  
– Где?  
– К северо-востоку от пятки...*

### **3. ОПРОСНИК «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ ПЕДАГОГОВ» (ИЛЬИН Е.П.)**

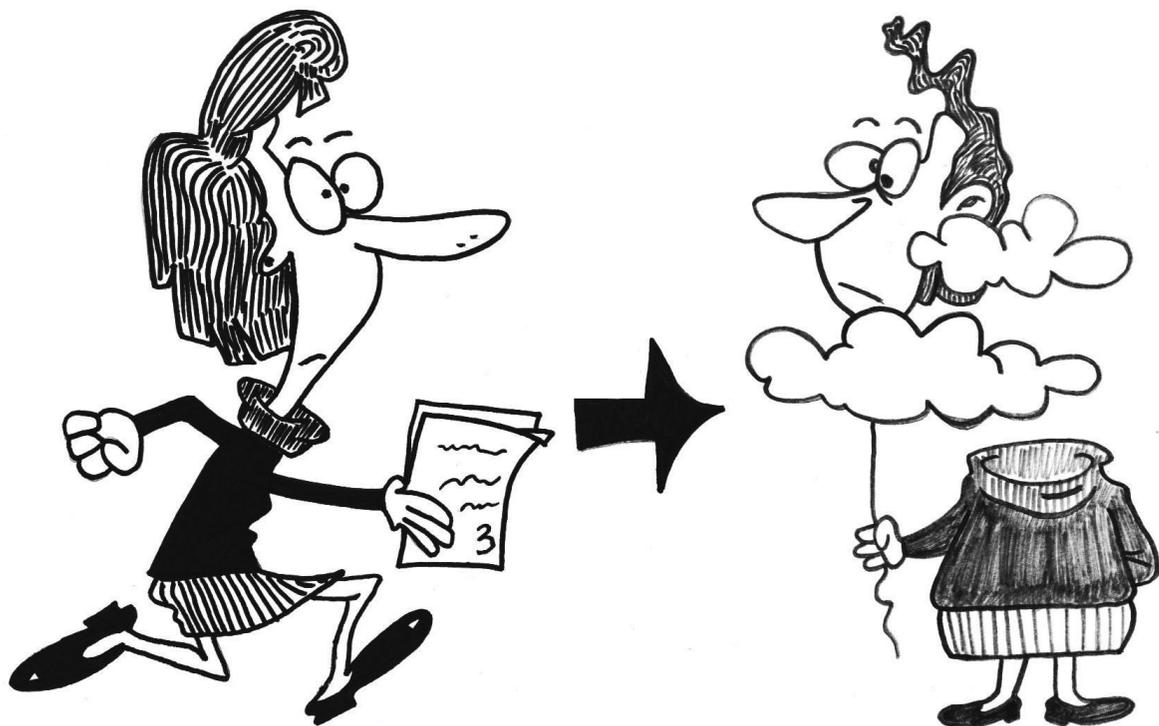
Итак, для начала, в силу уже сложившейся традиции описания методик, поговорим о том, что же такое представляет собой профессиональная деформация. Освоение практически любой профессии сопровождается изменениями в структуре личности. Причем, те свойства и качества, которые в рамках данной профессии востребованы и необходимы, развиваются, усиливаются и «заостряются». А те, которые практически не используются – ослабевают, а иногда и разрушаются. Если подобные изменения в структуре личности приводят к проблемам социально-психологической адаптации, то их обычно рассматривают как **профессиональные деформации**.

Таким образом, **профессиональная деформация педагога** представляет собой такие изменения его личности, которые возникают в процессе профессиональной деятельности и негативно влияют как на саму личность, так и на выполняемую ею деятельность, а также на другие сферы ее жизни.

Педагог – профессия, достаточно серьезно деформирующая личность. Ведь недаром среди педагогов бытует выражение «педагог – это не профессия, а образ жизни».

Остановлюсь чуть подробнее на некоторых вполне конкретных проявлениях профессиональных деформаций, наиболее часто встречающихся и в жизни, и в литературе.

Пожалуй, наиболее ярким «симптомом» деформации является **авторитарность** педагогов; такой педагог как на работе, так и дома начинает чересчур активно «руководить» любым процессом, полностью подавляя



инициативу окружающих и проявляя нетерпимость к чужому мнению. Еще один весьма распространенный «симптом» – **дидактичность**, которая проявляется в нравоучениях, объяснениях и назиданиях, что чаще всего воспринимается окружающими как законченное занудство. Стоит также упомянуть такие распространенные деформации, как **эмоциональная сухость**, которая проявляет себя в игнорировании индивидуальных особенностей учащихся, потере интереса к ученику как к личности, а также **консерватизм**, появление которого определяется тем, что педагог из года в год вынужден воспроизводить один и тот же учебный материал.

Стоит также упомянуть, что на настоящий момент времени существует достаточно много различных классификаций профессиональных деформаций педагогов, с которыми при желании вполне можно ознакомиться, прочитав специальную литературу по данной проблеме.

Ниже представлен тест, прохождение которого позволит получить представление о степени выраженности профессиональной деформации у вас, уважаемые педагоги!

**Инструкция:** внимательно прочитайте каждое утверждение. Если Вы согласны с высказыванием, то напротив цифры укажите «да», если не согласны, то «нет».

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
1	Большинство людей, с которыми я бываю в компании, несомненно, рады меня видеть.	
2	Я недоволен нововведениями в системе образования.	
3	Я всегда адекватно оцениваю знания учеников.	
4	Дома я требую, чтобы все мои вещи лежали на своих местах.	
5	Я первым ищу путь к преодолению конфликта.	
6	Молодых учителей нужно критиковать за отсутствие твердости и дисциплины.	
7	В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще виноваты другие люди, чем я.	
8	Строгий и четко знающий свои обязанности педагог — вот образ идеального учителя.	
9	Я замечаю, что часто кричу на детей.	
10	Я все чаще убеждаюсь в том, что коллеги, не согласные со мной, профессионально некомпетентны.	
11	Мне трудно менять привычный стиль работы.	
12	«Хороший педагог, но плохой родитель» — это не про меня.	
13	Я стал более нетерпим к шалостям учеников, чем раньше.	
14	Я, как правило, не согласен с коллегами, которые отмечают мои «ошибки».	
15	Я, как и прежде, легко реализую новые идеи.	
16	Я твердо убежден, что все учащиеся, занимающиеся спортом, лодыри.	

<b>№ п.п.</b>	<b>Утверждение</b>	<b>Ваш ответ</b>
17	Я часто предлагаю новые подходы к решению проблем.	
18	Раньше я спокойнее относился к замечаниям коллег по поводу моей деятельности.	
19	Думаю, что мой большой стаж работы дает мне право делать замечания и давать советы молодым педагогам.	
20	Я замечаю, что становлюсь мнительным в работе с учениками.	
21	Раньше я был открытым в общении, однако теперь я понял, что этого делать не следует.	
22	Меня как педагога не за что упрекнуть.	
23	Меня раздражают всякие инновации, они лишь мешают работе.	
24	Я полагаю, что способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.	
25	Я по-прежнему легко генерирую новые идеи, связанные с моей работой.	
26	Выработанные у меня за годы работы стереотипы облегчают мой труд.	
27	Меня бесит, когда молодые учителя начинают спорить со мной по вопросам обучения и воспитания.	
28	Я полагаю, что учащиеся должны безоговорочно выполнять мои требования, иначе я не смогу поддержать свой авторитет.	
29	Властность — необходимое качество педагога.	
30	У меня в семье часто возникают конфликты в связи с тем, что мои советы воспринимаются как поучительство, морализаторство.	
31	Мой опыт работы убеждает меня в том, что в наказании учащихся за проступки необходимо быть принципиальным, не давать никаких поблажек и скидок на обстоятельства, чтобы другим было неповадно.	
32	В последние годы я стал замечать свою несдержанность в отношениях с учащимися, вплоть до проявления грубости.	
33	Я убежден, что оценивать знания учащихся следует в строгом соответствии с имеющимися стандартами.	

Обработку результатов осуществляем в соответствии с предложенным ниже ключом.

**Ключ к обработке полученных результатов**

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ШКАЛЫ</b>	<b>НОМЕРА УТВЕРЖДЕНИЙ</b>
<b>1</b>	Профессиональная деформация	Начисляется по одному баллу за ответы «да» по пунктам 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,16, 18,19,20,21,22,23,27,28,29,30,31,32,33. и за ответы «нет» по пунктам 5, 15, 17, 24, 25.

Далее осуществляется подсчет суммы баллов. Если полученная сумма менее 12 баллов, то профессиональная деформация выражена слабо, если 23 балла и более, то деформация выражена сильно.

*На этом, пожалуй, все, дорогие педагоги! Искренне надеюсь, что это относительно небольшое «путешествие» по «просторам» собственных индивидуально-психологических свойств и качеств оказалось полезным и увлекательным!*

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гнатюк О. Л. Основы теории коммуникации [Текст] / О. Л. Гнатюк. - М.: КНОРУС, 2012. - 256 с.
2. Дольник В. Р. Непослушное дитя биосферы [Текст] / Дольник В. Р. - 5-е изд. - СПб.: «Петроглиф», 2009. - 353 с.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов [Текст] / И. А. Зимняя. - 2-е изд., доп., испр. и перераб. - М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. - 384 с.
4. Ильин Е. П. Пол и гендер [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. - 689 с.
5. Ильин Е. П. Психология воли [Текст] / Е. П. Ильин. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.
6. Ильин Е. П. Психология для педагогов [Текст] / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 640 с.
7. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.
8. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта [Текст] / В. Г. Каменская. - СПб.: «Детство-пресс», 1999. - 143 с.
9. Палмер Д., Палмер Л. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo Sapiens [Текст] / Д. Палмер, Л. Палмер. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - 213 с.
10. Пэйдж Э. Тревога и страх... как преодолеть [Текст] / Э. Пэйдж. - СПб.: Норинт, 2003. - 112 с.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. - М.: Айрис-Пресс, 2004. - 464 с.
12. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Агрессия. Социальная психология. Пойми других, чтобы понять себя! [Текст] / Р. Чалдини.-СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. - 256 с.
13. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. -2-е изд.- СПб.: Питер, 2012. - 256 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Методики психофизиологической диагностики</b> .....	4
Проба штанге и проба Генчи .....	4
Методика «индивидуальная минута» .....	5
Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку (тест с 30-ю приседаниями) .....	6
Методика «позы Ромберга» .....	8
<b>Методики исследования индивидуально-психологических свойств и качеств личности</b> .....	10
Методика «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Конте-Келлермана направлена на исследование .....	10
Текст опросника «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте .....	19
Ключ к обработке полученных результатов .....	23
Поло-ролевой опросник Сандры Бем .....	24
Текст поло-ролевого опросника Сандры Бем .....	26
Ключ к обработке полученных результатов .....	28
Опросник С. Холла .....	29
Текст опросника на эмоциональный интеллект С. Холла .....	31
Ключ к обработке полученных результатов .....	33
Опросник «коммуникативные и организаторские склонности» (кос) В.В. Синявского, В.А. Федорошина .....	34
Текст опросника «Коммуникативные и организаторские склонности» ....	35
Ключ к обработке полученных результатов .....	38
Методика измерения уровня тревожности тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) .....	40
Текст методики измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова) .....	42

Ключ к обработке полученных результатов .....	44
Диагностика личностной креативности (методика Е.Е. Туник) .....	45
Текст опросника личностной креативности(методика Е.Е. Туник) .....	46
Ключ к обработке полученных результатов .....	51
<b>Методики исследования особенностей и рисков профессиональной деятельности педагога .....</b>	<b>53</b>
Методика А.К. Марковой «вопросник для анализа учителем особенностей индивидуального стиля своей педагогической деятельности» .....	53
Текст методики А.К. Марковой «вопросник для анализа учителем особенностей индивидуального стиля своей педагогической деятельности» .....	55
Ключ к обработке полученных результатов .....	57
Методика определения психического выгорания педагогов А.В. Рукавишникова .....	59
Текст опросника «Психическое выгорание педагогов» А.В. Рукавишникова .....	60
Ключ к обработке полученных результатов .....	64
Опросник «профессиональная деформация педагогов» (Ильин Е.П.) .....	66
Ключ к обработке полученных результатов .....	70
<b>Список рекомендуемой литературы .....</b>	<b>71</b>

Автор-составитель: *Зверева С.В.*

**СЕБЕ НАВСТРЕЧУ...**  
**Сборник психологических методик**  
**для педагогов**

Художник-оформитель: *Казикова Е.П.*

Технический редактор: *В. Н. Васильева*

Корректор: *О. С. Говорухина*

Оператор: *Н. С. Орлов*

Подписано в печать 30.07.2015.

Формат 70\*100/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times.  
Уч.-изд. л. 4,27. Усл.-печ. л. 5,21. Заказ № 1901.2. Тираж 65 экз.

Отпечатано в типографии ИП Пермяков С.А.

426035, г. Ижевск, ул. Тимирязева, 5.