

Головне управління освіти і науки
Дніпропетровської облдержадміністрації

Дніпропетровський обласний
методичний психолого-медико-педагогічний центр

**Дніпропетровський обласний навчально-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи**



СФЕРА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ОСВІТИ

Методичні рекомендації

Дніпропетровськ
2012

Головне управління освіти і науки
Дніпропетровської облдержадміністрації

Дніпропетровський обласний
методичний психолого-медико-педагогічний центр

**Дніпропетровський обласний навчально-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи**

СФЕРА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ОСВІТИ

Методичні рекомендації

Дніпропетровськ
2012

Упорядники:

Мушинський В.П., завідувач Дніпропетровського обласного НМЦ практичної психології і соціальної роботи;

Савельєва Н.В., методист-психолог з питань соціальної роботи Дніпропетровського обласного НМЦ практичної психології і соціальної роботи.

Рецензенти:

Васильковська С.І., директор Дніпропетровського обласного методичного психолого-медико-педагогічного центру, вчитель-методист.

Сфера професійної компетентності практичного психолога освіти. Методичні рекомендації. / В.П.Мушинський, Н.В. Савельєва. – Дніпропетровськ, 2012 р.

У збірнику представлені інформаційно-методичні матеріали за основними напрямками та видами діяльності практичного психолога освіти, а також діагностичний мінімум для визначення рівня професійної компетентності працівників психологічної служби.

Збірник адресовано методистам рай(міськ)во з психологічної служби, практичним психологам і соціальним педагогам освітніх навчальних закладів.

Зміст

Частина I. Сфера професійної компетентності практичного психолога освіти.	4
1.1. Функції і задачі практичного психолога освіти.	
1.2. Місце практичного психолога в освітній установі.	
1.3. Засоби діяльності практичного психолога.	
1.4. Теоретичні основи психологічної служби освіти.	
1.5. Види діяльності практичного психолога освіти	
1.6. Психопрофілактика як основний вид психологічної допомоги в освітній установі.	19 22
1.7. Освітній психолого-педагогічний консиліум	
Частина II. Діагностичний мінімум	28
2.1. Особливості професійної діяльності	29
Діагностика комунікативної толерантності.	29
Діагностика типу спрямованості особистості практичного психолога.	33
Діагностика рівня емпатії.	38
Діагностика емоційної спрямованості.	42
Методика визначення рівня рефлексії.	46
Методика «Чи підходить вам ваша сфера діяльності?»	49
Тест «Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур»	52
Експрес-діагностика комунікативних умінь.	57
2.2. Особистісні особливості	60
Аутоаналітичний опитувальник зрілості.	60
Методика на виявлення ведучої репрезентативної системи.	62
Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності.	65
Діагностика асертивності (упевненої поведінки)	66
Діагностика автентичності (ступені згоди з собою).	69
Методика «Маскулінність – фемінінність».	71
Методика для визначення домінуючого інстинкту.	74
Методика на вимірювання агресивності.	78
2.3. Поведінка в екстремальних ситуаціях	82
Діагностика рівня «емоційного вигорання»	82
Методика «Вихід з важких життєвих ситуацій»	85
Методика «Захист або подолання?»	88
Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації	89
Подолання поведінки в стресових ситуаціях	91
Опитувальник «Стратегії адаптивної поведінки в стресових ситуаціях»	94
2.4. Експертна оцінка діяльності практичного психолога і соціального педагога.	98
Атестаційно-кваліфікаційна картка практичного психолога	98
Програма вивчення досвіду соціального педагога	

PS: Дніпропетровський обласний навчально-методичний центр практичної психології і соціальної роботи

ЧАСТИНА І. СФЕРА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ОСВІТИ

1.1. ФУНКЦІЇ І ЗАДАЧІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ОСВІТИ

Відповідно до «Положенням про психологічну службу системи освіти України. (Нова редакція)» практичний психолог освітньої установи здійснює психологічне забезпечення і підвищення ефективності навчально-виховного процесу, а також захищає психічне здоров'я всіх його учасників. З цією метою він повинен проводити психологічну просвіту, психологічну профілактику, психологічну реабілітацію, психологічне консультування, психодіагностику і психокорекцію, а також здійснювати організаційно-методичну роботу. При цьому кожна функція передбачає цілий набір задач. Тільки з метою психопрофілактики психолог повинен: адаптувати дітей до умов установи, визначати ступінь їх готовності до навчання, обстежувати на кожному віковому етапі, попереджати перевантаження, створювати сприятливий психологічний клімат. Всього ж психолог загальноосвітньої установи зобов'язаний вирішувати не менше 10 різнорідних задач [10], психолог школи-інтернату — ще більше [11].

Функції практичного психолога освіти, перш за все, повинні бути підлеглі логіці психічного і особистісного розвитку учнів (дошкільників, школярів, студентів). Відомо, що процеси розвитку відбуваються в певному соціальному середовищі – сім'ї, дитячому саду, школі, колективі однолітків. Якщо ми говоримо про освіту, то розвиток психіки і особистості відбувається в освітньому середовищі.

Виділяють наступні **компоненти освітнього середовища:**

Просторово-архітектурний - наочне середовище, що оточує вчителя і учня;

Соціально-психологічний – міжособистісні відносини: вчитель – адміністрація, вчитель – педагогічний колектив, вчитель – учнівський колектив, вчитель - учень, вчитель – вчитель, учень – класний колектив, учень – учень.

Дидактичний – учбові програми, методи і форми навчання;

Організаційний – культура управління і організації навчально-виховного процесу;

Інформаційний – правила, вимоги, накази, інструкції, рекомендації, засоби наочності.

Таким чином, **основним об'єктом роботи психолога повинне бути освітнє середовище (школа, гімназія, ліцей, ДНЗ, ВНЗ, ПТНЗ) як система міжособистісних відносин, опосередкованих спільною діяльністю, тобто соціально-психологічний компонент освітнього середовища.** Учасниками цієї діяльності виступають і вчителі, і учні, всі особи, включені в навчально-виховний процес освітнього середовища. *У своєму саморусі спільна діяльність породжує певні психологічні проблеми, які практичний психолог виділяє, оцінює, вирішує.* Звичайно принцип такого рішення полягає в пошуку засобів оптимізації спільної діяльності, для чого психологу часто необхідно вийти за її межі і знайти способи дії на всю систему внутрішньошкільних відносин.

На основі концепції освітньої установи, враховуючи його специфіку, практичний психолог розробляє конкретну модель психологічної служби. Найбільш оптимальною моделлю організації служби практичної психології є модель психологічного супроводу. Побудова моделі психологічного супроводу неможлива без концептуальної, теоретичної основи.

1.2. МІСЦЕ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В ОСВІТНІЙ УСТАНОВІ

Виконуючи функцію оптимізації спільної діяльності учасників навчально-виховного процесу в школі, психолог займає місце посередника в системі взаємостосунків між

ними. Він повинен діагностувати стан цієї системи, уловлювати питання, що стосуються умов її функціонування, ухвалювати певні рішення, будувати стратегію і тактику їх втілення в життя. Це вимагає від психолога гуманістичної позиції, орієнтованої на людину і визнаючої цінність спільної діяльності. Також як учасник цієї діяльності, психолог гуманізує її, вносить свій специфічний внесок — орієнтує на дитину як на мету діяльності. Виходячи з цієї позиції, він вибудовує свої відносини з оточуючими, демонструє зразки орієнтованої на дитину поведінки дорослої людини, реалізує довірчий стиль спілкування, обмінюється з учасниками спільної діяльності «особистісними внесками» [17].

Особливу увагу необхідно приділити позиції психолога щодо вчителя, взаємодії з ним, дотримання етичних норм. Нерідко психологу відводиться домінуюча роль, а вчителю, відповідно, приписуються властивості, що свідчать про його недостатню психологічну компетентність.

Як спробу поставити психолога над вчителями можна розглядати і звинувачення останніх в схильності «пояснювати слабку успішність недоліком вольових і деяких етичних якостей дітей, відсутністю старанності» [18]. Помітимо відразу, що таке звинувачення навряд чи є справедливим.

Дійсно, вчитель сучасної школи зазнає значні труднощі, частина яких пов'язана з його відносинами з учнями. Проте причини цих труднощів лежать не тільки в площині його знань, умінь, здібностей. Одна з них полягає у тому, що багато років педагогіка підмінялася ідеологією і тому фактично не розробляла питання, покликані розкрити перед вчителем всю складність і специфіку його діяльності. Його націлювали на явно недосяжні моделі «гармонійної особи» видатні результати педагогів-новаторів. У цих умовах вчитель був вимушений сам створювати власну, відповідну його баченню школи і своїх задач в ній, «педагогічну філософію» — більш менш вербалізований образ умов, засобів, цілей своєї діяльності. Істотним елементом цієї філософії стає «образ дитини» — сукупність згорнутих когнітивно-емоційних схем, що дозволяють пояснювати

поведінку учня, шукати на цій основі шляхи вирішення задач, що стоять перед ним.

Такому вчителю шкільний психолог, звичайно, потрібен. Але потрібен не як фахівець, що володіє істиною в останній інстанції, знаючий те, що не дано знати вчителю, а як його співробітник, колега, що разом з ним працює на «одному полі». Психолог зобов'язаний допомогти йому в будівництві «педагогічної філософії», що визначає характер і напрям педагогічної діяльності.

1.3. ЗАСОБИ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Незадовільний опис про засоби діяльності психолога освіти в науковій літературі є до певної міри закономірним явищем. Річ у тому, що логіка розвитку радянської психології припускала рішення переважно теоретичних і методологічних питань. Дослідження, що проводились, як правило, не були орієнтовані на безпосереднє впровадження результатів в практику.

Засоби діяльності шкільного психолога — це способи, за допомогою яких він може вирішувати свої задачі. Якщо ці задачі виникають в процесі **індивідуального підходу**, реалізованого психологом, то і засоби роботи з дитиною будуть обумовлені необхідністю впливати на нього. Це і встановлення довірливих відносин з дитиною, і діагностика її індивідуально-психологічних особливостей, і побудова адекватного «образу дитини», і «внески» психолога в даний образ. Якщо ж задачі породжуються в ході аналізу спільної діяльності – **діяльнісний підхід**, здійснюваної в учбовому закладі, то їх характер змінюється. В цьому випадку психолог повинен виділити мотиви і цілі спільної діяльності, умови її оптимального функціонування, місце і роль в ній учасника, з яким він має справу в конкретний момент часу. І індивідуальний і діяльнісний підходи не можуть протиставлятися, а повинні доповнювати один одного[17].

Особливе місце в роботі практичного психолога повинні займати так звані психотехніки - прийоми і методи конструктивного подолання негативних психоемоційних станів, таких як стрес, конфлікт, криза, фрустрація, депресія, стомлення і інше.

Крім того, психолог повинен розробляти і використовувати технології роботи з різними психологічними проблемами, що виникають в навчально-виховній установі – технології роботи з дітьми «групи ризику», технологія проведення адаптаційного періоду, технології роботи профорієнтації і інше. Структура технології роботи, як правило, складається з декількох компонентів. Наприклад, теоретичний, діагностичний і корекційно-розвиваючий компоненти; або мотиваційний, інформаційний, діагностико-рефлексивний і корекційно-розвиваючий компоненти.

1.4. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ОСВІТИ

Розвиток особистості і розвиток психіки

Теоретична концепція необхідна психологічній службі для того, щоб, пояснивши природу і суть онтогенетичного розвитку психіки, обґрунтувати зміст роботи психолога в освітній установі, охарактеризувати його функції. Як фундаментальне положення цієї концепції передбачається розуміння особистості як цілісної психологічної структури [19]. Очевидно, доведеться **розмежувати процес розвитку особистості і розвитку психіки** [17].

Основу розвитку психіки складає дозрівання тих або інших структур мозку як органу, тобто цей процес переважно ендогенний. Основою розвитку особистості є соціалізація, тобто засвоєння соціального досвіду – цей процес переважно екзогенний. Слід також пам'ятати, що розвиток психіки і особистості – це два взаємозв'язані процеси.

Але, узяті самі по собі, ці визначення можуть створити мінливе уявлення про природу психічного і особистісного розвитку. Так, навряд чи можна прийняти без заперечень

висновок, який робиться на основі вказаного положення: «Вчитель не має права пояснювати невдачі своїх учнів їх поганим розумовим розвитком, оскільки він сам в значній мірі визначається навчанням» [10], [14]. Можна бачити, як гранично загальна теоретична формула, взята як пояснювальний принцип, зразу ж знаходить неадекватність реальності. За нею виразно є видимим, здавалося б, вже подолана ідея всесильності педагогічного процесу.

Уявлення про психічний розвиток як зовні керований процес не відповідає даним ні експериментальних, ні теоретичних досліджень. Наприклад, виявлено, що природна складова, що істотно позначається на логіці психічного розвитку, проявляє себе не тільки в здібностях, але і в схильностях, навіть в спрямованості особистості [5]. За словами А. Р. Асмолова, подібного роду дані нагадують «кішку, яка гуляє сама по собі, якщо не розглянути їх предмет як органічні передумови розвитку особистості» [1].

За запропонованою концепцією криється теоретична посилка, названа А. Н. Леонтьєвим «постулатом безпосередності» [9]. Згідно постулату, психічні явища виникають в результаті дії зовнішніх агентів на органи чуття живої істоти. Їх вплив визначає і процеси психічного розвитку. У цій схемі практичний психолог одержує роль такого агента, що коректує і направляє цей розвиток. В цю схему укладається «основна психологічна ідея» шкільного психолога — «можливість гармонійного розвитку особистості кожного школяра» [10; 14] і «основний принцип його діяльності» — принцип індивідуального підходу [18].

Реальною альтернативою постулату безпосередності є уявлення про діяльнісну природу психіки, де активність живої істоти пов'язує його з навколишнім світом і виступає тією основою, на якій виникає, функціонує і розвивається психологічне віддзеркалення реальності. **Звідси робота з дитиною — це не сукупність педагогічних дій, а певна організація його життя.** Психолог освіти, звичайно ж, повинен застосовувати індивідуальний підхід, але від нього не можна вимагати відповідальності за психічний розвиток

дитини в наперед заданому напрямі. Крім того, далеко не всі діти вимагають індивідуального підходу в навчанні.

Теоретична і практична моделі особистості

Практичному психологу освіти також необхідна певна модель особистості для надання реальної допомоги конкретній дитині або підлітку. Відомо, що на даний момент в науці є стільки ж теоретичних моделей особистості, скільки і теоретичних підходів до її вивчення. Відсутність єдиної теоретичної моделі не звільняє психолога від процесу супроводу розвитку особистості учня.

При всій різноманітності підходів до побудови особистісної моделі, простежується тенденція до створення інтегрованої моделі, в якій виділяються чотири основні компоненти (сфери) в структурі особистості: *когнітивно-пізнавальний*, *емоційно-вольовий*, *потребнісно-мотиваційний* і *комунікативно-поведінковий*. Дану структуру можна вважати практичною моделлю особистості, і, відповідно, названі компоненти можуть виступати в ролі критеріїв моніторингу розвитку особистості учня.

Діти «вікової норми» і діти «групи ризику»

У зв'язку з цим, необхідно розмежувати два такі поняття, як «**діти вікової норми**» і «**діти групи ризику**», розвиток яких відноситься до крайнього варіанту вікової норми. Це діти, що мають проблеми в інтелектуальній, емоційній і поведінковій сферах. Без індивідуального підходу в навчанні такі діти не зможуть самостійно справитися із засвоєнням програмного матеріалу, а їх подальший розвиток може породжувати безліч проблем. Тому практичний психолог освітньої установи повинен своєчасно виявляти і супроводжувати наступні категорії дітей «групи ризику»:

- 1) діти з недостатніми здібностями до навчання (педагогічна занедбаність, ЗПР);
- 2) діти з високими здібностями до навчання (інтелектуальна обдарованість);

3) діти з нейродинамічними порушеннями поведінки (гіперактивність, гіпоактивність);

4) діти з особливостями психофізіологічного розвитку (ліворукість, амбідекстрія);

5) діти з проблемами в емоційній сфері (агресивність, тривожність, демонстративність, замкненість);

6) діти з соціальними проблемами (сирітство, напівсирітство, неповна сім'я, багатодітність).

Види психологічної допомоги і види психологічної діяльності.

Також необхідно **розмежувати і два такі поняття як «види психологічної допомоги» і «види психологічної діяльності».**

Традиційно виділяють чотири основні види психологічної допомоги: 1) психопрофілактику; 2) психокорекцію; 3) психологічне консультування; 4) психотерапію. Відмінності кожного з видів допомоги яскраво видно при їх порівнянні за наступними параметрами: мета, вживані методи, результат (див. таблицю).

Види психологічної допомоги

№	Вид допомоги	Мета дії	Методи	Результат
1	Психопрофілактика	Попередження або нівеляція можливих психічних порушень в розвитку і/або функціонуванні особистості	Інформування Масові обстеження Психологічна підтримка	Відсутність або нівеляція психічних порушень в особистісному розвитку
2	Психокорекція	Пов'язана з поняттям «норма» і визначається як «повернення» або «підтягання» клієнта до належного рівня, виходячи з його вікових і індивідуальних особливостей, а також медико-соціальних і культурологічних вимог.	Вибір методу залежить від психокорекційного напрямку, до якого належить фахівець	Корекція особливостей психічного розвитку, які не відповідають нормі

3	Психологічне консультування	Усвідомлення клієнтом суті проблеми і способів її вирішення	Спеціально організована бесіда	Усвідомлення клієнтом істинної причини проблеми і якнайкращих способів її вирішення
4	Психотерапія	Гармонізація взаємостосунків клієнта з самим собою і соціумом.	<i>Клінічна:</i> гіпноз, аутотренінг, навіювання, самонавіяння, раціональна терапія	Пом'якшення або ліквідація наявної симптоматики
			<i>Особистісно-орієнтована:</i> різні варіанти аналізу конфліктних переживань клієнта	Зміна відношення клієнта до соціального оточення і власної особистості.

Який же вид психологічної допомоги повинен здійснювати практичний психолог освіти?

Є досить підстав для того, щоб провідним видом психологічної допомоги вважати психопрофілактику. *По-перше*, ряд наукових шкіл розглядає психологічну службу в учбових закладах як службу профілактики психічного здоров'я. Працюючи в тій або іншій установі освіти, практичний психолог має доступ до великої кількості дітей впродовж тривалого періоду часу, і таким чином у нього з'являються значні можливості впливати на соціальний і емоційний розвиток дітей. Тоді як психолог, що працює поза учбовим закладом, наприклад, в центрі консультування, зустрічається, як правило, з тими дітьми, які вже мають ті або інші психологічні проблеми. *По-друге*, практичний психолог освіти працює з нормальними, психічно здоровими, дітьми і підлітками. А це значить, що по відношенню до них застосування таких видів допомоги як психотерапія або психофармакологія буде неадекватним. Лікуванням тих або інших психічних розладів і захворювань займаються психотерапевти і психіатри. Практичний психолог не лікує, а супроводжує розвиток і навчання дітей і підлітків, надаючи їм допомоги у важких життєвих ситуаціях, таких як вікова нормативна криза, адаптація до нових умов життєдіяльності, конфлікти, психологічні стреси і т.п. *По-третє*, головною

метою діяльності психологічної служби освіти є збереження і зміцнення психологічного і психічного здоров'я дітей дошкільного і шкільного віку. Психологічне здоров'я – термін, що дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми здоров'я людини на відміну від медичного, соціологічного, філософського і інших аспектів. Якщо термін «психічне здоров'я» має відношення, перш за все до окремих психічних процесів і механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому і є необхідною умовою її повноцінного функціонування. У свою чергу, психологічне здоров'я припускає здоров'я психічне, основу якого складає повноцінний психічний розвиток дитини на всіх етапах онтогенезу. Досягненню поставленої мети сприятиме система профілактичних заходів, спрямованих на попередження різноманітних проблем: порушень нервово-психічного і психосоматичного здоров'я, соціально-психологічних конфліктів, негармонійного розвитку особистості, труднощів навчання, виховання, праці, спілкування, що мають психологічні передумови.

1.5. ОСНОВНІ ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ОСВІТИ

1. Психодіагностика.

В рамках профілактичної моделі діагностика є **прикладною формою діяльності шкільного психолога і має на своїй меті інформаційне забезпечення процесу супроводу.** На відміну від науково-дослідницької діагностики, вона займає менше часу, доступна в обробці і аналізі, її результати «перекладаються» педагогічною мовою. Прикладна психодіагностика застосовується в ситуаціях, де спостереження або неможливе, або його недостатньо для отримання достовірної інформації. Окрім цього, психодіагностика – не самоціль, вона завжди підпорядкована головній задачі - розробці рекомендацій по психічному розвитку дитини або корекції цього розвитку. Дані психодіагностики необхідні для того, щоб: по-перше,

забезпечити контроль за динамікою психічного розвитку дітей з метою раннього виправлення можливих відхилень; по-друге, розробити програму подальшої роботи з дитиною з метою створення оптимальних умов розвитку; по-третє, продуктивно розвивати учнів, що мають особливі здібності.

У профілактичній моделі психологічного супроводу виділяються три основні діагностичні схеми: діагностичний мінімум, первинна диференціація норми і патології розумового розвитку, поглиблене психодіагностичне обстеження. *З них основною схемою є діагностичний мінімум – мінімальний, достатній набір психодіагностичних методик.*

2. Психологічне консультування

Психолог-прикладник і психолог-консультант.

Одним з основних видів діяльності практичного психолога освіти є консультування учасників навчально-виховного процесу. Термін «консультація» вживається в різних контекстах, відносно до різних типів служб. **Тому необхідно розмежувати два такі поняття, як «психолог»,** для якого консультування є основним видом психологічної допомоги і **«психолог-прикладник»,** який займається консультуванням як одним з видів своєї діяльності. Спостерігається тенденція запозичення основних принципів, підходів, положень діяльності психолога освіти з близьких галузей практичної психології, в першу чергу із сімейного консультування. Але кожна з них має свою специфіку.

Як відзначає І.В.Дубровіна[12], консультативна робота в дитячому садку, школі або іншому учбовому закладі має принципову різницю від тієї, яку здійснює психолог в консультативних центрах. Психолог освіти знаходиться безпосередньо усередині того соціального організму, де зароджуються, розвиваються як позитивні, так і негативні сторони взаємостосунків учнів і вчителів, ті або інші їх якості, успіхи і невдачі і т.п. Він бачить кожную дитину або дорослого не самого по собі, а в складній системі міжособистісної взаємодії і здійснює консультування в

сукупності з іншими видами діяльності – діагностикою, корекцією, психологічною просвітою. *Специфікою психологічного консультування в освітніх учбових закладах є його сконцентрованість на вирішенні професійних проблем. В процесі консультації розглядаються переважно ті моменти, які мають відношення до вирішення головної мети психологічної служби освіти – максимально сприяти успішному навчанню, зміцненню психічного і психологічного здоров'я кожної дитини. Дорослі, педагоги і батьки, консультуються тому, що вони мають відношення до дитини. Їх проблеми розглядаються тільки у зв'язку з проблемами дітей, а не самі по собі.*

Клієнтами психолога, який працює в консультативному центрі, можуть бути як дорослі, так і підлітки старше 14 років. **Клієнтами практичного психолога, який працює в навчальному закладі, виступають або конкретний учень або група учнів (учнівський колектив).** Що стосується дорослих учасників навчально-виховного процесу – педагогів, адміністрації, вихователів, батьків, - то вони повинні розглядатися як суб'єкти психологічного супроводу, які беруть участь в цьому процесі разом з психологом на принципах співпраці, особистої і професійної відповідальності. На думку Бітянової М.Р.[3], клієнтська позиція педагога або батьків у відносинах з практичним психологом неефективна не тільки щодо результативності роботи, але і шкідлива для обох учасників нерівноправного спілкування. Для психолога це втрата важливих засобів допомоги дітям, адже така допомога неможлива без активної участі батьків і вчителів. Крім того, це прямий шлях до емоційного вигорання і клієнтської позиції самого психолога. Педагог, перекладаючи свої обов'язки на психолога, передовіряючи йому свій «педагогічний брак», втрачає той унікальний контакт з дітьми, ті методи впливу, які переважно і складають психологічну привабливість його професії.

3. Корекційно-розвивальна робота. Даний напрям роботи практичного психолога має дві форми – розвивальна і корекційна.

Розвивальна діяльність психолога орієнтована на створення соціально-психологічних умов для цілісного психологічного розвитку дітей і підлітків.

Психокорекційна – на вирішення в процесі такого розвитку конкретних проблем навчання, поведінки або психічного самопочуття. Перша форма більшою мірою орієнтована на «психологічно благополучних» дітей, рівень розвитку і актуальний стан яких дозволяє їм вирішувати достатньо складні психологічні задачі. Друга форма дозволяє працювати з психологічними проблемами, які виявлені в навчанні, поведінці (спілкуванні) або внутрішньому психологічному стані дітей. Вона орієнтована на роботу з групою «психологічно неблагополучних»

Вибір конкретної форми визначається результатами психодіагностики. У зв'язку з цим, в рамках психологічної служби системи освіти, не може йтися окремо про діагностику, розвиток або корекцію. Тут повинен існувати діагностико-корекційний, діагностико-розвиваючий напрям роботи, єдиний за своєю суттю. Даний напрям роботи психолога освіти один із найскладніших і вимагає спеціальної професійної підготовки.

4. Психологічна просвіта. Психологічна просвіта є формуванням у учасників навчально-виховного процесу (вчителів, учнів, батьків) потреби в психологічних знаннях, бажання використовувати їх на користь власного розвитку; створення умов для повноцінного особистісного розвитку і самовизначення учнів на кожному віковому етапі, а також в своєчасному попередженні можливих порушень в становленні особистості і розвитку інтелекту.

5. Організаційно-методична робота. Організаційно-методична робота передбачає організаційну і методичну підготовку до проведення «активних» видів діяльності

практичного психолога освіти – психодіагностики, психологічної корекції, психологічної просвіти.

Важливе місце в даному виді діяльності психолога займає планування роботи на навчальний рік, на місяць, потижневе планування, щоденний облік роботи. Стрижнем річного плану в моделі психологічного супроводу є освітній психолого-педагогічний консиліум (ОППк) і пов'язані з ним форми практичної діяльності, передуючі його проведенню і реалізованим його рішенням. Всі разом вони утворюють цикл роботи практичного психолога освіти. Його початком служать або психодіагностичний мінімум, або індивідуальний запит. Далі за підсумками ОППконсиліума розгортається різноманітна психологічна діяльність, спрямована на створення умов для успішного навчання і розвитку учнів.

В процесі планування кожен етап циклу розгортається як ланцюг взаємозв'язаних конкретних дій і кроків. Реалізація кожного кроку вимагає певного часу. Крім того, в переважаючій більшості випадків подальша діяльність стає малоефективною і навіть неможливою у разі неуспішної реалізації попереднього етапу роботи.

Даний вид діяльності практичного психолога передбачає його участь в роботі методичного об'єднання, семінарах, конференціях; роботу в бібліотеці, в Інтернеті.

Література

1. **Асмолов А. Г.** Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М., 1990.
2. **Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г.** Возрастно-психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей. М., 1990.
3. **Битянова М.Р.** Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998.
4. **Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л.** Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.
5. **Голубева Э. А.** и др. Опыт комплексного исследования учащихся в связи с некоторыми проблемами дифференциации обучения // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 132 — 140.
6. **Дубровина И. В.** Предмет и задачи школьной психологической службы // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 47 — 54.
7. Из редакционной почты // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 187.

8. **Леонтьев А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
9. **Личко Е. А.** Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
10. **Положения** про психологічну службу системи освіти України: Нова редакція // Психолог. 2009. № 36.
11. **Положение** о психологической службе в учреждениях интернатного типа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. М., 1989.
12. **Практическая психология образования:** Учебное пособия для вузов / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003.
13. **Психологическое** развитие воспитанников детского дома / Под ред. И. В. Дубровиной, А. Г. Рузской. М., 1990.
14. **Психологические** рекомендации по воспитанию детей в домах ребенка, детских домах и школах-интернатах / Под ред. И. В. Дубровиной и др. М., 1986. С. 14 — 48.
15. **Психологическая** служба в школе: Круглый стол // Вопросы психологии. 1982. № 3. С. 62 — 93; № 4. С. 75 — 103.
16. **Психологическая** служба в школе: Тезисы симпозиума. Вып. 1 и 2. Таллинн, 1983.
17. **Психология** развивающейся личности / Под. ред. А. В. Петровского. М., 1987.
18. **Рабочая книга** школьного психолога / Под. ред. И. В. Дубровиной. М., 1991.
19. **Результаты** психологических исследований — в практику обучения и воспитания / Под ред. И. В. Дубровиной, Б. С. Круглова и др. М., 1985

1.6. ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЯК ОСНОВНИЙ ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ОСВІТНІЙ УСТАНОВІ

Вважаючи профілактичну роботу одним з важливих напрямів в роботі психолога освіти, вчені по-різному бачать її роль в системі діяльності психологічної служби. Існує два підходи до профілактичної роботи практичного психолога. Прихильники першого вважають профілактику одним з напрямів роботи практичного психолога, або одним з видів його діяльності. На думку І. В. Дубровіной: *«Психопрофілактика – це спеціальний вид діяльності дитячого психолога, направлений на збереження, зміцнення і розвиток психологічного здоров'я дітей на всіх етапах дошкільного і шкільного дитинства»* [4].

Прихильники другого підходу вважають психопрофілактику системотворним елементом діяльності практичного психолога. На думку В.Э. Пахальян:

Психологічна профілактика – це система роботи, що забезпечує запобігання можливому неблагополуччю в

психічному розвитку дитини, в розвитку його особистості, а також припускаючи своєчасне створення психологічних умов, безпечних для цього розвитку, зберігаючих і зміцнюючих психологічне здоров'я дітей на всіх етапах дошкільного і шкільного дитинства. Як однією з найважливіших умов успішності такої роботи виступає психологічне здоров'я оточуючих дитину людей, перш за все – «значущих дорослих».

У зв'язку з вищевикладеним є всі підстави розглядати психопрофілактику як провідний вид психологічної допомоги в діяльності практичного психолога освіти. Це не виключає значущості інших видів діяльності, а припускає певне розуміння їх нерозривного зв'язку. У психопрофілактичній роботі вони виступають як структурні елементи і засоби психопрофілактики, що змінює їх спрямованість. **Таке розуміння дає можливість розглядати практичного психолога освіти, перш за все, як фахівця з психопрофілактики [3].**

Дана точка зору на психопрофілактику стала можливою у зв'язку з тим, що останніми роками в практичній психології, яка активно розвивається, здійснюється спроба уточнення різних понять, запозичених із суміжних з психологією наук. Традиційно проблема профілактики вивчалася в контексті попередження небажаних тенденцій в поведінці дітей і підлітків і найчастіше розглядалася в рамках задач соціальної роботи, педагогіки і психології девіантної поведінки.

Таким чином, по відношенню до психічно здорових дітей і підлітків можлива і необхідна систематична психопрофілактична робота, направлена на збереження їх здоров'я шляхом своєчасного виявлення і корекції психологічних проблем.

Для того, щоб така робота носила системний характер, цілком можливо всю діяльність практичного психолога організувати в рамках *профілактичної моделі психологічного супроводу навчально-виховного процесу*. Саме така модель

роботи практичного психолога освіти представлена у вигляді таблиці.

Профілактична модель психологічного супроводу

Рівень	Основні завдання	Види діяльності	Форми і методи роботи
I «Первинна» профілактика	1. Виявлення та усунення несприятливих факторів освітнього середовища, які можуть викликати порушення психологічного здоров'я учасників навчально-виховного процесу. 2. Підвищення стійкості особистості до негативних впливів освітнього середовища.	Психологічна просвіта Навчальна діяльність Психологічна прогностика Організаційно-методична робота	Соціально-психологічний моніторинг освітнього середовища Проектування тенденцій розвитку міжгрупових взаємовідносин в навчальному закладі Уроки та факультативи з психології; тижень психології; психологічні олімпіади, вікторини, конкурси Психолого-педагогічні семінари, студії, тренінги, ділові ігри, лекції Інформаційні засоби (стенди, газети, інформаційні куточки)
II «Вторинна» профілактика	1. Свочасне виявлення у дітей труднощів у навчанні та поведінці; первинна диференціація норми і патології. 2. Подолання виявлених труднощів. 3.Робота з дітьми «групи ризику».	Психологічна діагностика Психологічне консультування Психологічна корекційно-розвивальна робота	Психодіагностичні мінімуми Поглиблене психодіагностичне обстеження Психолого-медико-педагогічні консилиуми Консультування батьків та педагогів Корекційно-розвивальні заняття
III «Третинна» профілактика	1. Допомога дітям, які мають значні психологічні проблеми. 2. Попередження можливого погіршення стану психічного здоров'я дітей, які отримують спеціальну медичну допомогу.	Диспетчерська діяльність Психологічна реабілітація	Співробітництво із фахівцями, які можуть надати відповідну допомогу (дефектологи, психоневрологи, дитячі психіатри та інші) Корекційно-реабілітаційні заняття

Якщо ми говоримо про профілактичну модель психологічного супроводу, то необхідно дати визначення і такому поняттю як «психологічний супровід», який введений в психологічну практику М.Р. Бітяноюю:

Психологічний супровід – це система професійної діяльності практичного психолога, направлена на створення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях шкільної взаємодії. В рамках цієї діяльності можуть бути виділені три обов'язкові взаємозв'язані компоненти [1, с. 24-25]:

1. Систематичне відстеження психолого-педагогічного статусу дитини і динаміки його психічного розвитку в процесі навчання.

2. Створення соціально-психологічних умов для розвитку особистості учнів і їх успішного навчання.

3. Створення спеціальних соціально-психологічних умов для надання допомоги дітям, що мають проблеми в психологічному розвитку, навчанні.

У психопрофілактиці виділяють три рівні:

I рівень – так звана первинна профілактика. Психолог працює з дітьми, що мають незначні емоційні, поведінкові і учбові розлади і здійснює турботу про психічне здоров'я і психічні ресурси практично всіх дітей. На цьому рівні в центрі уваги психолога знаходяться всі діти, як «благополучні», так і з проблемами (10 з 10 дітей).

II рівень – вторинна профілактика. Вона направлена на так звану «групу ризику», тобто на тих дітей, у яких проблеми вже почалися. Вторинна профілактика має на увазі раннє виявлення у дітей труднощів в навчанні і поведінці. Основна її задача – подолати ці труднощі до того, як діти стануть соціально або емоційно некерованими. Тут психолог працює вже не зі всіма дітьми, а приблизно з 3 з 10.

III рівень – третинна профілактика. Увага психолога концентрується на дітях з яскраво вираженими учбовими або поведінковими проблемами. Його основна задача – корекція

або подолання серйозних психологічних труднощів і проблем. Психолог працює з окремими учнями (приблизно з 1 з 10), направленими до нього для спеціального вивчення [4, с.59 – 60].

Зміст психопрофілактичної роботи [4]

1. Профілактика девіантної поведінки

Психолог розробляє розвиваючі і профілактичні психолого-педагогічні програми для дітей різних віків з урахуванням задач кожного вікового етапу.

Програми здійснюються в навчальній і виховній роботі з дітьми всіх вікових груп в основному вихователями, вчителями і батьками. Головні задачі цих програм – 1) повноцінний розвиток особистості учнів, формування позитивної Я-концепції і здорового способу життя, 2) створення освітнього середовища, що збагачує, для того, щоб надати можливість всім до єдиного дітям спробувати себе в різних областях знань і практичної діяльності для визначення і розвитку своїх інтересів, схильностей і здібностей.

2. Профілактика порушень в розвитку

Психолог виявляє такі психологічні особливості дитини, які можуть надалі зумовити виникнення певних складнощів або відхилень в його інтелектуальному або особистісному розвитку.

Це, перш за все розробка заходів профілактики різних видів психічної депривації (соціальної, сенсорної, емоційної, рухової і ін.), органічних порушень (мінімальних мозкових дисфункцій).

3. Профілактика негативних психоемоційних станів

Психолог стежить за дотриманням в дитячому саду, школі і інших освітніх установах психологічних умов навчання і виховання, необхідних для нормального психічного розвитку і формування особистості дітей на кожному віковому етапі.

Це робота по попередженню психологічного перевантаження дітей, пов'язаної з багатогодинним перебуванням в колективі, з напругою, викликаною у деяких дітей невпевненістю, низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю, недостатньою учбовою мотивацією, профілактика дідактогеній, «екзаменаційного стресу», профілактика конфліктів і ін.

4. Профілактика шкільної дезадаптації

Психолог попереджає можливі ускладнення в психічному розвитку і становленні особистості дітей у зв'язку з їх переходом на наступний освітній ступінь.

Це профілактика шкільної дезадаптації при переході від дошкільного до шкільного дитинства, з початкової школи в середню, з середньої школи в профільну.

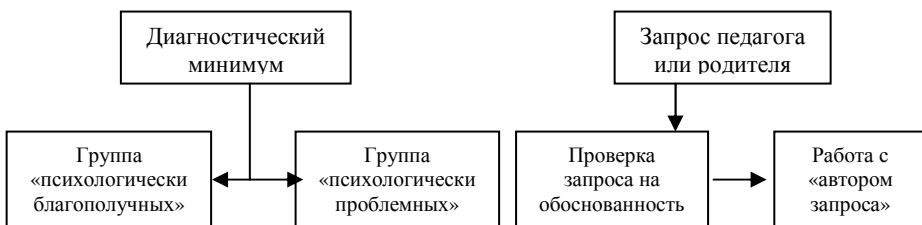
5. Профілактика соціальної дезадаптації

Психолог веде роботу по підготовці дітей, підлітків і юнаків до життєвого самовизначення, до поступового усвідомлення тих сфер життя, діяльності, професій, які їм цікаві і в яких вони хотіли б реалізувати свої здібності і знання.

До моменту закінчення школи при нормальному процесі розвитку у кожного випускника повинна бути сформована психологічна готовність до нового життя поза школою, до самовизначення в ньому, до створення власної сім'ї. Це припускає отримання особистісної і психосексуальної ідентичності, визначення життєвих цілей, вибір майбутньої професії, достатній рівень розвитку ціннісних уявлень, емоційно-вольової сфери, самостійності і відповідальності.

Алгоритм работы психолога при проведении психопрофилактики

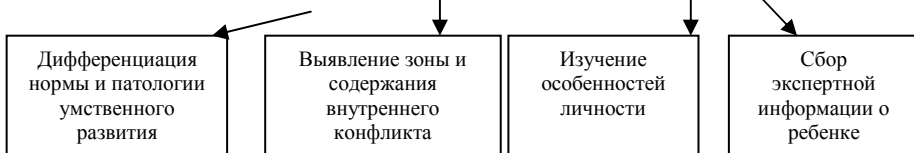
1 – й этап



2 – й этап

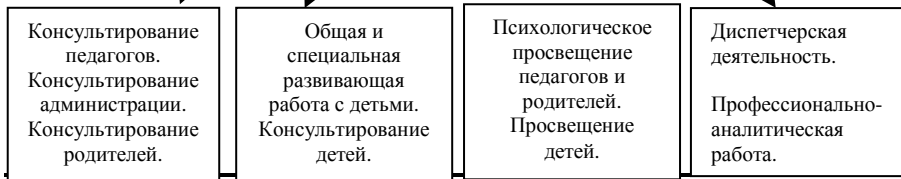
Выдвижение психологической гипотезы относительно причин и характера проблемы

Поглублена психодиагностика



I. Сборка «целостного статуса» проблемного ребенка
О П П К
II. Разработка стратегии сопровождения ребенка

3 – й этап



1.7. ОСВІТНІЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНСИЛІУМ

Освітній психолого-педагогічний консилиум (ОПШк) – найважливіший інструмент в системі шкільної психологічної діяльності. Він є організаційною формою, в рамках якої відбувається розробка і планування єдиної психолого-педагогічної стратегії супроводу кожної дитини в процесі його навчання, а також певних учнівських груп і паралелей. Консилиум дозволяє об'єднати інформацію про окремі складові шкільного статусу дитини, якою володіють педагоги, класний керівник, шкільний медик, психолог і інші наявні фахівці, і на основі цілісного бачення учня з урахуванням його актуального стану і динаміки попереднього розвитку розробити і реалізувати загальну лінію його подальшого навчання і розвитку. Завдяки консилиуму психолог дістає можливість передати знання про дитину або клас, що є у нього, безпосередньо тим фахівцям, які володіють значно великими можливостями впливу і взаємодії з ним.

Психолого-педагогічний консилиум дозволяє побудувати взаємостосунки психолога і педагогів на основі рівноправної співпраці і особистої відповідальності і організувати цілісний супровід школярів в процесі всього навчання, задіявши професійний і особистісний потенціал всіх дорослих, що мають відношення до ефективності цього процесу: педагогів, шкільних медиків, класних керівників, шкільну адміністрацію і ін. Закріплення консилиуму в практиці навчально-виховної роботи школи, перетворення його в обов'язковий і традиційний захід найістотнішим чином позначиться і на професійній позиції психолога в школі, і на його відносинах з педагогами. Ці відносини все більше перетворюватимуться на рівноправну співпрацю в рішенні різних питань супроводу школярів і надання їм необхідної допомоги. Зв'язано це і з тим, що консилиум є вираженням навчальним ефектом: він дозволяє вчителям стати спостережливими і об'єктивними в оцінці різних сторін

навчання і поведінки дітей, що вчать і власних уявлень, допомагає виробити спільну мову обговорення тих або інших проблем, дає досвід колективної діяльності.

Організація і проведення психолого-педагогічного консилиуму

За метою консилиуми, незалежно від форми проведення, можна розділити на первинні, планові, термінові і завершальні.

Первинний консилиум проводиться при зарахуванні учня в клас після закінчення первинних досліджень у всіх фахівців. Його мета – визначення особливостей розвитку учня, можливих умов і форм його навчання, необхідного психологічного, логопедичного або іншого супроводу навчально-виховного процесу.

Плановий консилиум рекомендується проводити не рідше одного разу в півріччя. Його мета – оцінка динаміки навчання і корекції; внесення, у разі потреби, поправок і доповнень в корекційну роботу, зміну форми, режиму або програми навчання, призначення додаткових обмежень. Крім того, планові консилиуми можуть бути присвячені проблемам, суть яких, як правило, не міняється з року в рік:

- Психологічна готовність 6-річних дітей до навчання в школі;
- Адаптація першокласників до шкільного середовища;
- Рівень актуального розвитку першокласників і зона їх найближчого розвитку.
- Готовність 4-х класів, що вчать, до переходу з початкової ланки в середню школу;
- Адаптація п'ятикласників до середньої школи;
- Проблеми підліткового віку, підліткова криза;
- Психологічна готовність 9-х класів, що вчать, до профільного навчання;
- Проблеми адаптації десятикласників до профільної школи;
- Рівень готовності старшокласників до професійного самовизначення;
- Формування готовності старшокласників до життєвого самовизначення.

Терміновий, позаплановий консилиум проводиться за проханням педагога або будь-якого з фахівців, що працюють з учнями, у разі потреби – тривала хвороба, несподівана афективна реакція, виникнення інших раптових

проблем в навчанні або корекційній роботі. Його мета – з'ясування причин виниклих проблем; оцінка розмірів регресу, його стійкості, можливості подолання; визначення допустимих навантажень, необхідності зміни режиму або форми навчання.

Завершальний консилиум проводиться у зв'язку з переходом учня (наприклад, з початкової школи в 5-й клас), що вчиться на новий ступінь, або у зв'язку із завершенням корекційної роботи. Його мета – оцінка статусу учня, що вчиться на момент закінчення: придбані знання з усіх учбових предметів, ступінь соціалізації, стан емоційно-вольової і поведінкової сфер і вищих психічних функцій; рекомендації для педагогів, які працюватимуть з учнями надалі. Матеріали завершального консилиуму використовуються як основа для складання психолого-педагогічної характеристики дитини.

Проблеми, що не відносяться до компетенції ОПШк.

Існує круг проблем, які не входять в практику і компетенцію діяльності ОПШк, але можуть розв'язуватися безпосередньо педагогами з мінімальним залученням психолога. До цих проблем слід віднести:

- сьогохвилинні проблеми навчання (короткочасне погіршення навиків письма, читання, поведінки), які викликають тривогу у педагога, але, у зв'язку з своєю нетривалістю, не є задачею консилиуму в цілому і психолога зокрема;
- короткочасні проблеми поведінки (що відображаються на успішності), пов'язані із зовнішніми по відношенню до школи моментами (актуальна ситуація в сім'ї, простуда, що починається, і т.п.);
- розробку програми виховних заходів в рамках навчального процесу, рекомендованих класному керівнику, вчителю-предметнику.

Психологу часто доводиться мати справу з подібними запитами педагогів. Необхідно, не відмовляючись від консультації з психологічної складової цих проблем, довести до відома вчителів і адміністрації свою позицію і запобігти надалі подібним спробам перекласти на плечі психолога проблеми виключно педагогічного характеру.

Щодо учасників, консилиум є невеликими за чисельністю зібранням людей, відповідальних за успішне

навчання і розвиток дитини в школі. Обов'язковими учасниками консилиуму є психолог, завуч і класні керівники (у початковій школі – основні вчителі). Надзвичайно бажаною є присутність на консилиумі шкільного медика – лікаря або медсестри. Принаймі, консилиум повинен мати в своєму розпорядженні відповідну медичну інформацію. Педагоги-предметники не входять до числа учасників з наступних причин: по-перше, вироблення індивідуальної стратегії супроводу у присутності всього педагогічного колективу паралелі, в ситуації різноманіття думок і поглядів на дитину дуже ускладнюється, а ефективність рішень таких зборів практично нульова; по-друге, проблеми конкретної дитини можуть бути пов'язані саме з відношенням до певного вчителя, і виносити це питання на загальне обговорення недоцільно. Педагоги-предметники необхідну інформацію подають на консилиум через класного керівника і частково психолога, а підсумки консилиуму з відповідними рекомендаціями обговорюються з ними завучем, в ході обов'язкових консультацій, і психологом в рамках його роботи по реалізації рішень консилиуму.

Література

1. **Битянова М.Р.** Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998.
2. **Горностай П.П., Васьяковская С.В.** Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – Киев: Наук. Думка, 1995. - с.111
3. **Пахальян В.Э.** Психопрофилактика в практической психологии образования: Учебное пособие. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – с. 7-8
4. **Практическая психология образования:** Учебное пособия для вузов / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003. – с.61-66

1.8. 10 ПОРАД ПСИХОЛОГУ-ПОЧАТКІВЦЮ

Для спеціаліста-початківця школа — гарна нагода набути безцінний досвід роботи з людьми, з дітьми, досвід розв'язання різних психологічних ситуацій. Однак виникає проблема: коли після інституту ідеш працювати у школу практичним психологом, перший час ти — у повному розпачі: не знаєш, за що братися і з чого починати.

Хто ж такий практичний психолог у морі шкільних проблем? Чим він має займатися у школі та кому підпорядкований? На ці і на багато інших запитань ви зможете знайти відповіді у порадах для психологів-початківців.

Практичний психолог — це спеціаліст, який має відповідну освіту та рівень кваліфікації і який надає психологічну допомогу учасникам навчально-виховного процесу у закладі освіти. Така допомога включає повний чи частковий (залежно від ставки та спеціалізації закладу) спектр напрямків, передбачених відповідними посадовими обов'язками («Положення про психологічну службу системи освіти в Україні») та визначених конкретною ситуацією.

ПОРАДА 1. Головний керівник практичного психолога у школі — директор. Саме йому психолог підпорядкований, і саме він дає вказівки.

ПОРАДА 2. У директора дізнайтеся мету і завдання школи та складіть свій план роботи відповідно до них. Необхідно:

- Вивчити правову базу («Положення про психологічну службу системи освіти», затверджене наказом Міністерства освіти; права та обов'язки шкільного психолога; етичний кодекс практичного психолога; накази, листи міністерства освіти, які регламентують роботу практичного психолога).
- Дізнатися, якою бачить роботу психолога директор, детально прочитати й підписати свої посадові обов'язки (це дуже важливо!), якщо потрібно — запропонувати свій варіант діяльності (з якою віковою групою хотіли б працювати, співвідношення нормативного часу з посадовими обов'язками, обгрунтуйте свою думку). Детально обговоріть із директором: хто та як контролюватиме вашу діяльність, терміни і форми поточної звітності. Обговоріть із директором графік вашої роботи, наявність методичного дня, можливість обробки даних поза школою.
- Директор і завучі беруть участь в обговоренні вашого річного плану, адже він є частиною річного плану школи. Директор обов'язково завіряє своїм підписом і печаткою ваш річний план, посадові обов'язки, графік роботи.

ПОРАДА 3. У виборі пріоритетів діяльності беріть до роботи основні моменти розвитку дитини: 1-ші класи (адаптація до школи), 4-ті класи (психологічна й інтелектуальна готовність до переходу в середню школу), 5-ті класи (адаптація до середньої ланки), 8-мі класи (гострий період підліткового віку та профільне навчання); 9—12-ті класи (профорієнтація, психологічна підготовка до ДПА та ЗНО). Інші види діяльності беріть, якщо лишається вільний час або у цьому існує нагальна потреба.

ПОРАДА 4. Основні напрямки діяльності:

Діагностика. Перед діагностикою поставте собі запитання: «Навіщо?», «Що я отримаю в результаті?». Проводьте її у крайніх випадках (рекомендую діагностичні мінімуми), адже діагностика, обробка результатів, інтерпретація займає багато часу. Частіше спостерігайте за дітьми, спілкуйтеся з ними, вчителями, батьками. Результати діагностики обговорюйте на психолого-педагогічних консиліумах, означте шляхи,

ефективні для вирішення виявлених проблем.

Корекційно-розвивальна робота. Один із тих напрямків, який викликає найбільше труднощів у психолога. Корекційно-розвивальна робота — це додаткова до основного освітнього процесу діяльність, яка дає змогу ефективніше розвивати дитину, розкрити й реалізувати її здібності в різних сферах. Оскільки КРР має ґрунтуватись на глибокому розумінні предмету корекції, а також мати під собою методологічну базу, практичним психологам-початківцям у перший рік своєї роботи радимо займатися лише розвивальною роботою.

Консультативний напрям. Не чекайте, що до вас одразу підуть із питаннями, проблемами. Йдіть самі. Провели діагностику — обговоріть (але під гаслом «Не нашкодь дитині!») з учителем реальність виконання ваших рекомендацій. Якщо дитині потрібні корекційні або розвивальні заняття, запропонуйте свою допомогу. Графік вашої роботи, години консультації для-дітей, батьків, педагогів мають висіти на дверях вашого кабінету, в учительській, у фойє школи.

Просвітницька робота (педради, батьківські збори, бесіди з дітьми, лекторії тощо). Запропонуйте класному керівникові 7—3-х класів провести тренінг спілкування, гру «Пізнай себе», заінтригуйте і вчителя, й учнів. У вчительській напишіть оригінальне оголошення про проведення батьківських зборів за приблизними темами, повісьте план-сітку (порожню) на місяць, куди вчителі зможуть записати свій клас. І їм буде приємно, що про них піклуються, і ви зафіксуєте роботу на місяць. Також можна із завучем із виховної роботи проводити загальношкільні батьківські збори по паралелях. Один місяць — одна паралель. Дуже зручно й ефективно.

Диспетчерська робота (психолог рекомендує батькам, дітям звернутися по консультацію до суміжного фахівця: логопеда, психоневролога тощо).

ПОРАДА 5. У вчительській доречно оформити свій стенд з оригінальною назвою. Повісьте там план на місяць, план-сітку батьківських зборів (порожню, вчителі записують), цікаві статті, що допомагатимуть проводити тематичні класні години, популярні тести для емоційної розрядки.

ПОРАДА 6. Матеріали:

1. Папка з документацією:

- положення про психологічну службу системи освіти;
- посадові обов'язки (завірені печаткою і підписом директора);
- перспективне планування на рік (завірені печаткою і підписом директора, узгоджені з методистом-психологом методичного кабінету або з головним спеціалістом міського управління освіти);
- план на кожний місяць, завірений директором;
- Етичний кодекс психолога;
- накази, листи, розпорядження, інструкції МОН України стосовно психологічної служби системи освіти України.

2. Журнали:

- плани роботи на тиждень (якщо у цьому є потреба);
- журнал щоденного обліку роботи;
- журнал психологічного аналізу уроків (заходів);
- журнал проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи;
- журнал протоколів індивідуальних та групових консультацій психолога.

Аби уникнути рутини у веденні документації, заповнюйте журнали в кінці кожного робочого дня (це забирає приблизно 30 хвилин), узагальнюйте все у п'ятницю. Наприкінці місяця залишиться лише проаналізувати, чи все виконано, яка ефективність роботи, підрахувати кількість проведених консультацій, батьківських зборів, корекційних або розвивальних занять, тренінгів тощо.

3. Папки з матеріалами діагностування. Матеріали діагностування зручно зберігати в папках по класах.

4. Папки з матеріалами за пріоритетними напрямками роботи:

- робота з батьками (матеріали батьківських зборів, консультацій, порад батькам тощо);
- робота з педагогічним колективом (матеріали педагогічних нарад, круглих столів, психологічних консиліумів тощо);
- робота з обдарованими дітьми;
- профілактика та інші папки за напрямками роботи.

5. Папка з матеріалами дітей «групи ризику» і дітей на внутрішньошкільному обліку.

Ця папка обов'язково має бути у практичного психолога. Зберігайте у ній списки цих категорій дітей, психологічні характеристики, індивідуальні картки, результати діагностування — тобто всі матеріали роботи психолога з цією категорією учнів.

ПОРАДА 7. Методики для психологічної діагностики мають пройти експертизу («Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України» затверджено наказом Міносвіти і науки України від 20.04.01 № 330).

ПОРАДА 8. Особливості побудови взаємин:

1. Психолог і шкільна адміністрація.

Труднощі можуть виникнути через «вічне питання»: кому підпорядкований психолог, перед ким звітує. Буває, що директор навантажує психолога роботою, яка не входить у його посадові обов'язки. Що ж робити? Уважно вивчіть пораду 2 цієї статті.

Психолог і колектив учителів. Суть цих взаємин — рівноправна співпраця. І у вчителя, і у психолога є спільна мета — дитина, її розвиток і добробут. Спілкування з учителем має ґрунтуватися на принципах пошани його досвіду і (або) віку, дипломатії і компромісу. У колективі завжди знайдеться група вчителів, які з цікавістю включаться у спільну з

вами діяльність. Так у вас з'являться однодумці.

Психолог і учні. Відвертість, усмішка, щирість, уміння вийти з найнеймовірнішої ситуації — все це забезпечує ваш авторитет. Важливий і стиль вашої поведінки: як запрошуєте дітей прийти на обстеження, як ідете по коридору, як реагуєте на провокації, агресію підлітків.

Психолог і батьки. Батьки є вашими першими союзниками у вирішенні всіх проблем. Тому психолог має бути відкритим для спілкування з ними. Також варто пам'ятати, що поглиблену індивідуальну діагностику, корекційну роботу ви можете проводити тільки з дозволу батьків.

Психолог та суспільні організації. Зв'язок із різними суспільними організаціями та центрами (центри зайнятості, наркологічні диспансери, служби у справах дітей та молоді, тренінгові центри, медичні працівники, благодійні фонди), безперечно, допоможе вам.

Психолог і соціальний педагог. Якщо у школі є також і соціальний педагог, то у вашому закладі — повноцінна соціально-психологічна служба, яка, якщо ви спрацювалися, може бути надзвичайно ефективною.

ПОРАДА 9. Практичним психологам-початківцям (і не тільки їм) у перспективному плануванні треба врахувати такі пріоритетні напрямки роботи.

Психологічний супровід дітей дошкільного віку

Рекомендації батькам із підготовки дітей до школи.

Знайомство з батьками майбутніх першокласників на перших батьківських зборах.

Участь у підготовчих заняттях із майбутніми першокласниками: спостереження, діагностичний мінімум.

Організація батьківського всеобучу (останні батьківські збори): ігри, рекомендації, тести, які можуть використовувати самі батьки для розвитку та визначення рівня підготовки своєї дитини.

Групові консультації вчителів, які набиратимуть перші класи, про особливості навчання та виховання шестирічок, адаптації дітей до навчання у школі.

Індивідуальні консультації батьків майбутніх першокласників за їхнім запитом.

Співпраця з практичними психологами сусідніх дитячих садків.

Психологічний супровід учнів 1-х класів у період адаптації до школи

Знайомство з першокласниками, спостереження за поведінкою учнів на уроках та після них.

Просвіта батьків на батьківських зборах про основні труднощі періоду адаптації, тактику спілкування та допомоги дітям.

Анкетування та (або) діагностика батьків першокласників.

Організація психологічної підтримки першокласників за допомогою ігор на знайомство, зняття психологічного напруження.

Консультавання вчителів, які працюють у перших класах щодо виниклих проблем навчання та виховання.

Психологічна діагностика (психологічний мінімум) учнів перших класів: тривожність, самооцінка, агресивність тощо.

Проведення консиліуму за результатами діагностики та процесу адаптації першокласників.

Групова корекційно-розвивальна робота з учнями, які мають труднощі у навчанні, поведінці, спілкуванні з учителями та дітьми.

Круглий стіл за результатами адаптації першокласників до умов навчання у школі.

Індивідуальні консультації батьків за результатами діагностики й іншими питаннями адаптації учнів до навчання у школі.

Психологічний супровід учнів 4-х класів при переході до середньої ланки

Психодіагностика для виявлення учнів із низьким рівнем навчальних досягнень.

Виступ на батьківських зборах «Як підготувати дитину до навчання у 5-му класі».

Консультації майбутніх класних керівників за результатами психодіагностики.

Корекційно-розвивальна робота з учнями з низьким рівнем навчальних досягнень.

Виявлення стилю роботи класних керівників учнів 4-х класів для можливого підбору у 5-му класі класного керівника зі схожим стилем.

Участь у підборі класних керівників з урахуванням стилю роботи вчителя початкової школи.

Психологічний супровід процесу адаптації учнів 5-х класів до середньої ланки

Круглий стіл з учителями, які викладатимуть у 5-х класах «Допоможемо адаптуватися нашим п'ятикласникам».

Спостереження за учнями 5-х класів під час уроків та після них.

Проведення великих психологічних ігор для об'єднання колективу.

Виступи на батьківських зборах — ознайомлення батьків з особливостями молодшого підлітка, зі специфікою нової навчальної ситуації.

Проведення психодіагностичного мінімуму з учнями 5-х класів.

Корекційно-розвивальна робота з учнями, які мають ознаки дезадаптації.

Індивідуальні консультації батьків за результатами дослідження процесу адаптації, надання допомоги батькам у розв'язанні проблем Навчання та виховання.

Участь у психолого-педагогічному консиліумі за результатами психологічного дослідження та проходження процесу адаптації п'ятикласників.

Психологічний супровід учнів у передпрофільний (7-мі класи),

допрофільний (8—9-ті класи) та профільний (10—12-ті класи) періоди

Участь психолога у батьківських зборах на тему «Особливості підліткового та юнацького віку. Психологічна підтримка в ситуації вибору профілю навчання».

Семинар із педагогами «Вікові та психологічні особливості підліткового та юнацького віку в умовах вибору профілю».

Профдіагностика учнів для вивчення нахилів, здібностей, інтересів, вибору профілю навчання.

Просвіта батьків та учнів про професійні навчальні заклади та рівні профосвіти, перспектив

галузі з урахуванням розвитку ринку праці.

Ознайомлення батьків із підсумками профдіагностичної роботи з учнями.

Ознайомлення педпрацівників із підсумками профдіагностичної роботи з учнями.

Ознайомлення учнів із підсумками профдіагностичної роботи.

Консультації, бесіди з батьками, учнями, пошуки альтернатив.

Психологічний супровід профорієнтації

Оформлення куточка профорієнтації у школі.

Вивчення професійної спрямованості учнів 9-х класів.

Вивчення професійної спрямованості учнів 11 (12)-х класів.

Групові та індивідуальні консультації за результатами психологічної діагностики професійної спрямованості учнів 9-х та 11-х класів.

Співпраця з обласним центром зайнятості.

Виступи на батьківських зборах за результатами профдіагностики учнів 9-х та 11-х класів.

Проведення профорієнтаційних ігор учнями 9-х та 11-х класів.

Корекційно-розвивальна робота, визначення стратегії підготовки до майбутньої професії (якщо вистачає часу).

Психологічний супровід обдарованих учнів (мінімум)

Допомога класним керівникам у виявленні і розвитку творчих здібностей, інтересів, схильностей і здібностей учнів у природничо-наукових, гуманітарних, художніх, соціальних, технічних сферах діяльності для розробки індивідуальних програм розвитку здібностей і надання допомоги у професійній орієнтації.

Проведення психологічних занять для підлітків за темами «Психологія творчості» і «Психологія творчої особистості».

Психологічне консультування учнів, педагогів, батьків із питань виховання та навчання обдарованих дітей.

4. Організація і проведення курсів, тренінгів креативності, психологічних занять на основі спеціальних здібностей учнів, професійних інтересів, переважних стилів мислення.

Психологічний супровід учнів «групи ризику», робота з профілактики негативних звичок, правопорушень серед учнів

Участь у роботі Ради профілактики школи.

Поглиблена психологічна діагностика дітей «групи ризику».

Співпраця з міською психолого-медико-педагогічною консультацією.

Корекційна робота з дітьми «групи ризику».

Консультування батьків дітей «групи ризику» та учнів на внутрішньо шкільному обліку.

Участь у педрадах, круглих столах, семінарах тощо за тематикою виховання та навчання учнів із проблемами у поведінці.

Просвітницька робота серед учителів, батьків та учнів (негативні звички, правові питання).

Психологічний супровід учнів соціально вразливих категорій; сімей, які опинились у складних життєвих обставинах; учнів, які стали учасниками або жертвами правопорушень

Ознайомлення педпрацівників та батьків із нормативними документами з цього питання.

Консультування сімей, які опинились у складних життєвих обставинах.

Психологічна підтримка всіх категорій учнів, зазначених у соціальному паспорті школи.

Психологічний супровід учнів під час ЗНО

1. Тестування учнів 11-х класів для виявлення рівня активності, настрою для побудови подальшої корекційної роботи.

Психологічне корекційне заняття «Стрес. Фрустрація. Релаксація».

Психологічна освіта через групові консультації учнів: загальні психологічні закономірності тестування, як найкраще запам'ятовувати матеріал.

Заняття психологічного тренінгу «Упевненість».

Підготовка рекомендацій учням для підготовки до ЗНО.

Вироблення індивідуальних стратегій підтримки для конкретних учнів із врахуванням їхніх індивідуальних особливостей: індивідуальні психологічні консультації тривожних учнів, учнів на індивідуальному навчанні, учнів із низькою самооцінкою, демонстративних, важких учнів.

Складання рекомендацій для педагогів, учнів і батьків за результатами психологічних досліджень.

Групові консультації на батьківських зборах «Хвилюйтеся спокійно — у вашої дитини іспити».

Виступ на зборах учнів і їхніх батьків «Як допомогти своїй дитині при підготовці і під час підсумкової атестації». Рекомендації для батьків.

Індивідуальні консультації батьків із виниклих проблем, пов'язаних зі складанням тестів.

Участь у педагогічній раді «Увага! ЗНО».

Індивідуальні консультації педагогів про способи забезпечення сприятливої психологічної атмосфери при проведенні ЗНО.

Участь у виробничій нараді з рекомендаціями до психологічного супроводу процесу підготовки до ЗНО у школі.

Психологічна підтримка учнів ігри проведенні ЗНО безпосередньо перед тестуванням.

Психологічний супровід атестаційної кампанії учителів

Участь практичного психолога у засіданнях шкільної атестаційної комісії (як її члена).

Психологічна підтримка вчителів, яких атестують, «Атестація без стресів».

Психологічна діагностика вчителів, яких атестують, для написання психологічної характеристики.

Індивідуальне консультування за результатами діагностики учителів, яких атестують.

Накази закладу освіти, у створенні яких бере участь практичний психолог

- «Про розподіл функціональних обов'язків».
- «Про планування діяльності соціально-психологічної служби школи, ведення нею документації та звітування про роботу».
- «Про створення наркологічного посту й організацію його роботи».
- «Про організацію роботи з профілактики правопорушень серед учнів».
- «Про організацію профорієнтаційної роботи у школі».
- «Про стан відвідування учнями школи».
- «Про діяльність педагогічного колективу щодо здійснення соціального захисту дітей та охорони дитинства».
- «Про результати проведення психолого-педагогічного консилиуму у _____ класі».
- «Про профілактику наркоманії та ВІЛ-інфекції серед учнів та батьків».

Цілком зрозуміло, що практичний психолог, якщо працює навіть на одну ставку, не зможе охопити усіх означених напрямків, однак принаймні стає зрозуміло, від чого відштовхнутися при складанні річного плану та планів на місяць.

ПОРАДА 10. І наостанок, хай у вас буде відкрита усмішка, відкрита душа, відкрите серце та відчинені двері до вашого кабінету, і тоді до вас ітимуть і діти, і батьки, і вчителі.

Терпіння і натхнення вам у цій нелегкій, але цікавій роботі!

ЧАСТИНА II. ДІАГНОСТИЧНИЙ МІНІМУМ

Діагностичний мінімум – мінімальний, достатній набір діагностичних методик, який дозволяє оцінити важливі професійні якості практичного психолога освіти. В даному випадку це:

- Методики, орієнтовані на вивчення особливостей професійної діяльності;
- Методики, орієнтовані на вивчення особливостей;
- Методики, спрямовані на вивчення поведінки в екстремальних ситуаціях.
- Методики для експертної оцінки діяльності практичного психолога і соціального педагога

Перед початком роботи над кожним тестом уважно прочитайте інструкцію. Відповідати потрібно на бланку відповідей, який наведений після тексту методики або передбачений в самому тексті. Після відповіді на всі питання обробіть бланк (підрахуйте підсумковий бал) так, як вказано в графі «Обробка результатів». Одержавши підсумковий бал, зверніться до інтерпретації. Пам'ятайте, що інтерпретація дається для типових випадків, завжди можливі індивідуальні відхилення.

2.1. Особливості професійної діяльності

Диагностика коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)

Источник Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004.

Инструкция. Вам предоставляется возможность совершить экскурс в многообразии человеческих отношений. С этой целью вам предлагается оценить себя в девяти предложенных несложных ситуациях взаимодействия с другими людьми. При ответе важна первая реакция.

Помните, что нет плохих или хороших ответов. Отвечать надо, долго не раздумывая, не пропуская вопросы.

Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальности встречающихся нам людей. Ниже приводятся суждения; воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам:

0 баллов - совсем неверно,

1 балл - верно в некоторой степени (несильно),

2 балла - верно в значительной степени (значительно),

3 балла - верно в высшей степени (очень сильно).

		Баллы
1	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.	
2	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.	
3	Шумные детские игры переношу с трудом.	
4	Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно действуют на меня отрицательно.	
5	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного «Я». Мету согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3.

		Баллы
1	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.	
2	Меня раздражают любители поговорить.	
3	Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если бы он проявил инициативу.	
4	Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.	
5	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой мере категоричны или неизменны ваши оценки в адрес окружающих.

		Баллы
1.	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды).	
2	Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.	
3	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно несимпатичны мне.	
4	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.	
5	Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов).

		Баллы
1	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.	
2	Мне трудно скрыть, если человек чем-либо неприятен.	
3	Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.	
4	Мне неприятны самоуверенные люди.	
5	Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

		Баллы
1	Я имею привычку поучать окружающих.	
2	Невоспитанные люди возмущают меня.	
3	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.	
4	Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.	
5	Я люблю командовать близкими.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

		Баллы
1	Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах.	
2	Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка.	
3	Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.	
4	Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.	
5	Меня раздражает, если партнер делает что-то по своему, не так, как мне того хочется.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя, свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

		Баллы
1	Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.	
2	Меня часто упрекают в ворчливости.	
3	Я долго помню обиды, причиненные мне теми, кого я ценю или уважаю.	
4	Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.	
5	Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, то я на него, тем не менее, обижусь.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

		Баллы
1	Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.	
2	Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.	
3	Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.	
4	Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).	
5	Иногда мне нравится позлить кого-нибудь из родных и друзей.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя, каковы ваши адаптационные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

		Баллы
1	Обычно мне трудно идти на уступки партнерам.	
2	Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.	
3	Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.	
4	Я избегаю поддерживать отношения с несколько странными людьми.	
5	Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.	
	ВСЕГО:	

Обработка и интерпретация данных

Итак, вы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать -135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так же невероятно получить ноль баллов - свидетельство терпимости ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В среднем, по нашим данным, опрошенные набирают:

- руководители медицинских учреждений и подразделений - 40 баллов,
- медсестры - 43 балла,
- воспитатели - 31 балл.

Сравните свои данные с приведенными и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов). Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с

ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами. Разумеется, полученные данные позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашему взаимодействию с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее.

Диагностика типа направленности личности практического психолога (методика Т.Н. Даниловой)

Источник: Эмоційне вигорання. – Упорядник В. Дудяк – К.: Главник, 2007.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, которые касаются вашей профессиональной деятельности и некоторых сторон вашего способа жизни. Просим оценить каждое из предложенных утверждений (А,Б,В,Г) по следующей шкале:

4 балла – да, полностью с этим согласен;

3 балла – скорее да, в целом согласен;

2 балла – когда как, согласен до определенной степени;

1 балл – нет, не согласен;

0 баллов – не знаю, не задумывался над этим.

Утверждения

1. Я считаю, что в жизни самое важное:

А) научиться любить и понимать других людей;

Б) научиться принимать разочарования и удачи;

В) научиться реализовывать поставленные цели и задачи;

Г) научиться доверять своим внезапным импульсам и желаниям.

2. Мне кажется, что настоящий психолог это:

А) терпимый, толерантный человек;

Б) человек, который умеет принимать жизнь во всех ее проявлениях;

В) человек, который умеет во что бы то ни стало достигать поставленной цели;

Г) человек, который умеет легко и непринужденно реализовывать свои потребности и желания.

3. Я считаю, что смысл жизни, скорее всего, состоит:

А) в любви, дружбе, общении с людьми;

Б) в самой жизни;

В) в достижении поставленных целей и задач;

Г) в том, чтобы сбывались все желания и мечты.

4. Наибольшую ценность в жизни для меня представляет:

А) оказание помощи другим людям;

Б) поиск истины и смысла;

В) умение точно и правильно спрогнозировать результаты собственной деятельности;

Г) личные успехи и достижения.

5. Наибольшее удовольствие в жизни я получаю:

А) от общения с интересными для меня людьми;

Б) от размышления о смысле жизненных проблем;

В) от осознания того, что мои планы и проекты реализуются;

Г) от исполнения своих желаний.

6. Я думаю, что любовь чаще всего проявляется:

А) в умении жертвовать собственными интересами ради интересов другого человека;

Б) в умении полностью отдаваться чувствам, переживаниям, страданиям.

В) в умении создавать стабильные и надежные отношения с любимым человеком;

Г) в умении полностью насладиться чувствами другого человека.

7. В тяжелой кризисной ситуации я чаще всего:

А) принимаю ответственность за то, что случилось, и надеюсь, что проблема решится;

Б) полностью погружаюсь в переживания, что охватывают меня, пытаюсь понять их природу;

В) взвешиваю ситуацию и продумываю все возможные варианты решения проблемы;

Г) ищу человека, способного меня выслушать, утешить, подбодрить.

8. В свободное время я чаще всего:

А) посвящаю себя общению с людьми, которые обратились ко мне за помощью;

Б) размышляю о прочитанных книгах, прослушанной музыке;

В) занимаюсь тем, что может принести мне материальный результат, продвижение в карьере;

Г) занимаюсь собой.

9. Я часто разговариваю со своими друзьями и знакомыми на темы:

А) о любви, взаимопонимании между людьми;

Б) о людских страданиях, поисках, переживаниях;

В) о результатах моей деятельности и деятельности моих друзей и близких;

Г) о моих последних успехах и достижениях.

10 Мне бы хотелось, чтоб в жизни меня больше окружали люди:

А) которым я мог бы в чем-то помочь и чем-то поспособствовать;

Б) с которыми интересно пообщаться, поразмышлять на интересующие меня темы;

В) которые достигли определенного социального статуса и успехов в реализации своих планов;

Г) которые могли бы помочь в реализации моих планов и желаний.

11. На работе у меня много времени занимает:

А) общение и консультирование людей, которые обращаются ко мне за помощью;

Б) подготовка к семинарам, диагностико-исследовательская деятельность;

В) освоение новых психологических знаний, которые помогут чего-то достичь в жизни;

Г) разговоры, которые касаются моей личной жизни, моих проблем и планов на будущее.

12. Мое жизненное кредо:

А) оказывать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается;

- Б) принятие ответственности за каждый свой поступок;
- В) достигать успехов – избегать неудач;
- Г) поиск радости и удовольствий.

13. Больше всего в жизни я не люблю:

- А) когда люди остаются индифферентными и равнодушными к окружающим;
- Б) когда люди не задумываются над тем, для чего они живут и как они живут;
- В) когда я что-то наметил, а у меня не получается этого достичь;
- Г) когда на меня не обращают внимания.

Бланк ответов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Сумма
А)														
Б)														
В)														
Г)														

Обработка и интерпретация

Подсчитывается общая сумма баллов в каждой из четырех шкал – А), Б), В), Г).

В зависимости от полученной суммы баллов, определяется степень выраженности каждого типа направленности личности:

- 0 – 13 баллов** – низкая степень выраженности;
- 14 – 28 баллов** – средняя степень выраженности;
- 29 – 39** – высокая степень выраженности.

Описание шкал

Автор методики выделяет четыре типа направленности личности практического психолога:

А) Гуманистический тип направленности – это такой тип направленности, при котором цели, интересы и потребности других людей имеют первоочередное значение. При общении такие специалисты толерантны, аутентичны, эмпатичны.

Б) Экзистенциальный тип направленности – это направленность, при которой доминирующей потребностью выступает потребность во внутренней деятельности, которая характеризуется высоким уровнем рефлексии, стремлением к совершенству и самореализации.

В) Прагматический тип направленности – это вид направленности, при котором системой доминирующих потребностей являются планы и успехи в осуществляемой личностью деятельности, другими словами, личность ориентируется на конкретные результаты своей деятельности, что в свою очередь, определяет личностную ценность и значимость.

Г) Эгоцентрический тип направленности – эзопов вид направленности, при котором цели, интересы, потребности личности носят, преимущественно, эгоистический характер и занимают центральное место в иерархии ценностей. Общение с другими людьми имеет, как правило, манипулятивный и потребительский оттенок, что характеризуется отсутствием искреннего, неподдельного интереса к собеседнику. Такие специалисты сосредоточены на своих личных переживаниях и не способны выйти за их границы. Основу данного типа составляют нерешенные личностные психологические проблемы.

Диагностика уровня эмпатии (В.В.Бойко)

Источник: Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003.

Инструкция: Если Вы согласны с данными утверждениями, ставьте в бланке ответов рядом с их номерами знак «+», если не согласны – то знак «-».

Текст опросника

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю “родственную душу” в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, автобусе, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую, что что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Бланк ответов

Номера утверждений и варианты ответов						К-во баллов
1	7	13	19	25	31	
2	8	14	20	26	32	
3	9	15	21	27	33	
4	10	16	22	28	34	
5	11	17	23	29	35	
6	12	18	24	30	36	
Общая сумма баллов:						

Обработка результатов

Ниже приводится «ключ» в виде шести шкал с номерами определенных утверждений. Номера первого столбика в бланке для ответов соответствуют номеру шкалы. Подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» каждой шкалы (по горизонтали) и записывается в графу «К-во баллов».

Каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается в 1 балл. Затем определяется общая сумма баллов.

Ключ

1. +	7. +	13. -	19. +	25. +	31. -
2. -	8. +	14. -	20. +	26. -	32. +
3. -	9. +	15. +	21. +	27. +	33. -
4. +	10. -	16. -	22. -	28. -	34. -
5. +	11. -	17. -	23. -	29. -	35. -
6. +	12. +	18. +	24. -	30. +	36. -

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра (канала) в структуре эмпатии. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель может теоретически изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

При суммарном уровне по всем шкалам диагностируется:

Очень высокий уровень	–	30 – 36 баллов;
Средний уровень	–	22 – 29 баллов;
Ниже среднего	–	15 – 21 балл;
Очень низкий уровень	–	0 – 14 баллов.

Значимость конкретного канала в структуре эмпатии

1. *Рациональный канал* эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный

интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

2. *Эмоциональный канал* эмпатии фиксирует способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно, только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

3. *Интуитивный канал* эмпатии свидетельствует о способности респондента видеть и предсказывать поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, скорее всего, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

4. *Установки, способствующие эмпатии* облегчают действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

5. *Проникающая способность* в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

6. *Идентификация* – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Диагностика эмоциональной направленности

Источник: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002

Инструкция. Из предложенных вариантов ответов выберите один и запишите соответствующее ему число баллов после номера утверждения в бланке для ответов. Ответы оцениваются по шкале:

- «Безусловно, да» - плюс 2 балла
- «Пожалуй, да» - плюс 1 балл
- «Пожалуй, нет» - минус 1 балл
- «Безусловно, нет» - минус 2 балла

1. Я часто беспокоюсь за близких друзей.
2. Испытываю потребность делиться с другими людьми своими мыслями и переживаниями.
3. Мне очень приятно, когда все обращают на меня внимание.
4. Для меня всегда важно добиться успеха в работе.
5. Я люблю острые ощущения.

6. Я охотно побывал (а) бы в каком-нибудь новом, неизвестном месте.
7. Испытываю большую радость, самостоятельно разрешив трудную проблему.
8. Люблю сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии стихов и музыки.
9. Предпочитаю простые радости (вкусно поесть, сладко поспать).
10. Люблю заниматься коллекционированием.
11. Хочу приносить людям радость и счастье.
12. Для меня важно одобрение окружающих.
13. Приятно чувствовать превосходство над соперниками.
14. Я увлекаюсь любой работой, которую выполняю.
15. Охотно иду на риск.
16. Иногда мне кажется, что должно произойти что-то необыкновенное.
17. Люблю разбираться в причинах событий, явлений.
18. Я могу прийти в восторг от красоты природы.
19. Люблю состояние покоя и свободы от обязанностей.
20. Радуюсь, когда пополняю свою коллекцию.
21. Я всегда жалею неудачников.
22. Я не смог(ла) бы обойтись без друзей.
23. Я могу пойти на многое, чтобы завоевать признание окружающих.
24. Приятно чувствовать, что день прошел не даром.
25. Я человек решительный.
26. Люблю все таинственное и необычное.
27. Стремлюсь приводить свои знания в систему.
28. Произведение искусства может тронуть меня до слез.
29. Люблю приятное, бездумное времяпрепровождение.
30. Люблю делать покупки.
31. Радуюсь, когда кто-то добивается успеха.
32. Среди моих родных и знакомых есть люди, которых я обожаю.
33. Я самолюбив (а).
34. Я чувствую радостное возбуждение и духовный подъем, когда работа идет хорошо.

35. Я люблю преодолевать опасности.
36. Иногда меня тянет вдаль.
37. Я люблю читать о научных открытиях, поисках и находках.
38. Я испытываю наслаждение, слушая любимую музыку.
39. Я склонен (склонна) к лени.
40. Я люблю рассматривать свою коллекцию.
41. Я стремлюсь помогать людям.
42. Я чувствую большую благодарность к людям, которые делают мне приятное.
43. Мне хочется как можно скорее взять реванш при неудачах.
44. Мое настроение поднимается от сознания того, что работа выполнена добросовестно.
45. Азарт, спортивная злость улучшают результаты моей деятельности.
46. Я люблю мечтать.
47. Самое приятное переживание - радость открытия истины, чувство близости решения.
48. Я испытываю чувство возвышенности и отрешенности при соприкосновении с прекрасным.
49. Мне хотелось бы жить беззаботно и безмятежно.
50. Я охотно расстаюсь со своими вещами.

Бланк ответов

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Обработка результатов

Подсчитайте количество набранных баллов по каждой из десяти колонок (по вертикали) с учетом знака. Полученные цифры запишите в свободные клетки (последний ряд). По каждой вертикальной колонке максимально можно набрать

10 баллов. Общая эмоциональная направленность личности определяется по наибольшей сумме баллов.

Соответствие колонок таблицы направленности личности

- I. *Альтруистическая направленность* – потребность в содействии, помощи, покровительстве другим людям.
- II. *Коммуникативная направленность* – потребность в общении.
- III. *Глорическая направленность* – потребность в самоутверждении, в славе, в «пожинании лавров».
- IV. *Практическая направленность* – переживания, вызываемые деятельностью, радость от процесса работы.
- V. *Пугническая направленность* – потребность в преодолении опасности, интерес и склонность к тяжелым испытаниям и к борьбе.
- VI. *Романтическая направленность* – стремление ко всему необычному, таинственному, с ожиданием каких-то событий, которые окажут влияние на судьбу.
- VII. *Гностическая направленность* – потребность в получении новой информации, стремление упорядочить эту информацию, добиться «познавательной гармонии».
- VIII. *Эстетическая направленность* – потребность в гармонии мира, в гармонии личности.
- IX. *Гедонистическая направленность* – потребность в телесном и душевном комфорте.
- X. *Акзигитивная направленность* – стремление к материальному благополучию, к деньгам, потребность в накоплении и коллекционировании вещей

Методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева)

Источник: Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал, 2003, том 24, № 5. – С.45-57.

Инструкция: Вам предлагается дать ответы на 27 утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера

вопроса проставьте цифру, соответствующую варианту вашего ответа: 1 – абсолютно неверно; 2 – неверно; 3 – скорее неверно; 4 – затрудняюсь ответить; 5 – скорее верно; 6 – верно; 7 – совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Бланк ответов

1	4	7	10	13	16	19	22	25
2	5	8	11	14	17	20	23	26
3	6	9	12	15	18	21	24	27
<i>Общая сумма баллов:</i>								

Текст опросника

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется с кем-нибудь ее обсудить.
2. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
3. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мысли о нем.
4. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
5. Я часто ставлю себя на место другого человека.
7. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
8. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
9. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
10. Я беспокоюсь о своем будущем.
11. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

12. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.
13. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
14. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
15. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
16. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
17. Когда меня неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
18. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
19. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
20. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
21. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
22. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
23. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
24. Порой я принимаю необдуманные решения.
25. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.
26. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
27. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
28. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка

При обработке результатов необходимо учитывать, что 15 первых утверждений являются прямыми, а 12 остальных – обратными утверждениями. Поэтому для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов (7 на 1, 6 на 2, 5 на 3, 4 на 4, 3 на 5, 2 на 6, 1 на 7).

Полученную сумму сырых баллов необходимо перевести в стены в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1. Перевод тестовых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестовые баллы	80 - 99	100	101 - 107	108 - 113	114 - 122	123 - 130	131 - 139	140 - 147	148 - 156	157 - 171	172 и выше

Интерпретация

8-10 стенов – высокий уровень рефлексивности

4-7 стенов – средний уровень рефлексивности

0-3 стена – низкий уровень рефлексивности

Методика «Подходит ли вам ваша сфера деятельности?» (Тест Луганской)

Источник: Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005

Инструкция: Если вы работаете, но работа вас не устраивает и вы подумываете об увольнении, проверьте себя с помощью данного теста. Для этого ознакомьтесь с каждым предложенным утверждением. Выберите один из предложенных вариантов ответа. В бланке ответов обозначьте свой выбор знаком «+».

ТЕСТ

1. Ваша работа:

- а) бесперспективная и скучная;
- б) чаще однообразная;
- в) просто замечательная;

г) разнообразная и интересная.

2. Ваши обязанности:

- а) не имеют ничего общего с тем, что вы умеете;
- б) далеко не полностью используют ваш потенциал;
- в) вполне соответствуют вашим возможностям;
- г) полностью соответствуют вашим возможностям.

3. Ваше место работы:

- а) слишком ответственно;
- б) настолько ответственно, что немного пугает;
- в) соответствует вашим способностям;
- г) позволяет показать все, на что вы способны.

4. Ваш начальник (директор):

- а) подавляет других;
- б) обычный чиновник;
- в) энтузиаст своего дела;
- г) компетентный и деликатный.

5. Ваша ежедневная нагрузка:

- а) почти никакой (вас мучит чувство бесполезности);
- б) слишком велика (некогда перекусить);
- в) небольшая (есть время для своих дел);
- г) вполне достаточная, чтобы ощущать себя полезным.

6. Вы зарабатываете:

- а) слишком мало;
- б) меньше, чем заслуживаете;
- в) столько, сколько заслуживаете;
- г) достаточно для нормальной жизни.

7. Когда вас спрашивают о работе:

- а) вы смущаетесь;
- б) стараетесь уйти от разговора;
- в) охотно отвечаете;
- г) вы рады рассказать о ней.

8. В сравнении с работой ваших знакомых ваша работа:

- а) намного хуже;
- б) менее престижна и менее доходна;
- в) приблизительно на одном уровне;
- г) лучше.

9. Ваше служебное помещение:

- а) не приспособлено, раздражает;
- б) немного мрачновато;
- в) удобно, но несколько безлично;
- г) просторно и со вкусом обставлено.

10. Ваша карьерная перспектива на работе:

- а) перспективы нет;
- б) средняя, нет большой надежды;
- в) неплохая, возможно повышение;
- г) блестящая.

11. Ваши коллеги:

- а) довольно серые и скучные;
- б) есть симпатичные люди;
- в) очень приятные, вы их цените;
- г) у вас хорошие отношения с ними даже вне работы.

12. Как вознаграждается труд женщин на вашей работе:

- а) их просто не принимают всерьез;
- б) лучшие места занимают мужчины;
- в) они на второстепенных должностях;
- г) немало женщин-руководителей.

БЛАНК ОТВЕТОВ:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Кол-во	Индекс	Сумма
а)														1	
б)														2	
в)														4	
г)														8	
Общая сумма баллов:															

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Подсчитайте количество выборов в каждом варианте ответов а), б), в), г). Умножьте полученный результат на соответствующий индекс. Запишите сумму баллов а)-выборов, б)-выборов, в)-выборов и г)-выборов. Подсчитайте общую сумму баллов по всему тесту. Сопоставьте с одним из четырех результатов:

От 14 до 27 баллов – как можно скорее сообщите друзьям и знакомым, что вам нужна новая работа.

От 28 до 50 баллов – ваша ситуация вполне сносна, но вы не на своем месте: ваши профессиональные возможности используются не полностью.

От 51 до 74 баллов – ваша ситуация близка к идеальной: вы делаете свое дело, получая достойное вознаграждение, к тому же имея перспективу карьерного роста.

Больше 75 баллов – вам есть за что благодарить судьбу: не принимайте предложений о перемене места работы, так как в этой ситуации можно серьезно поплатиться за риск, потеряв то, о чем мечтают многие другие.

ТЕСТ «КОНСТРУКТИВНЫЙ РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР»

Источник: Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. — 480 с.

Этот оригинальный тест взят из книги «Графические методы в психологической диагностике».

Цель применения теста — выявление индивидуально-типологических различий.

Инструкция: «Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из десяти элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывая друга на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающие. Выполните рисунок по данной инструкции».

Испытуемым предлагается три листа бумаги размером 10x10 см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе № 1 выполняется первый пробный рисунок; далее, соответственно, на листе № 2 — второй, на листе № 3 — третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. При нарушении инструкции материал не обрабатывается.

Обработка данных производится следующим образом. Подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки — количество кругов, единицы — количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую формулу рисунка, по которой происходит отнесение рисуемых к соответствующим типам и подтипам, которые представлены в таблице.

Эмпирические исследования, в которых получено и проанализировано более 2 тысяч рисунков, показали нам, что соотношение различных элементов в конструктивных рисунках не случайно. Анализ позволяет выделить 8 основных психотипов, которым соответствуют описанные ниже типологические характеристики.

Интерпретация теста основана на том, что геометрические фигуры, используемые в рисунках, различаются по семантике. Треугольник обычно относят к «острой», «наступательной» фигуре, связанной с мужским началом. Круг — фигура обтекаемая, более созвучна с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью. Из элементов квадратной формы строить что-либо легче, чем из других, поэтому квадрат, прямоугольник интерпретируются как специфически техническая конструктивная фигура, «технический модуль». Типология, основанная на предпочтении геометрических фигур, позволяет сформировать своего рода «систему» индивидуально-типологических различий.

Психотипы

I тип — «руководитель». Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах. Обычно выбирают зеленый цвет (по М.Люшеру) и рисуют «елку» в тесте «Дерево».

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820; ситуативно — у 703, 712, 721, 730; при воздействии речью на людей — вербальный руководитель или «преподавательский подтип» — 604, 613, 622, 631, 640.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

II тип — «ответственный исполнитель» обладает многими чертами типа «руководитель», являясь рядоположенным ему, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III тип — «тревожно-мнительный» —

характеризуется разнообразием способностей и одаренности — от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Кроме того, 415 — «поэтический подтип» — обычно лица, имеющие такую формулу рисунка, обладают поэтической одаренностью; 424 — подтип людей, узнаваемых по фразе «как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать». Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

IV тип — «ученый». Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Подтип 316 характеризуется способностями создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; 325 — подтип, характеризуется большой увлеченностью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной.

Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театрално-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

V тип — «интуитивный». Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают

«адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Подтип 235 — часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии людей; 244 — обладает способностью литературного творчества, 217 — обладает способностью к изобретательской деятельности; 226 — большая потребность в новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижений для себя.

VI тип — «изобретатель, конструктор, художник». Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. Подтип 019 — встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; 118 — тип с наиболее сильно выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

VII тип — «эмотивный». Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают «жесткие кадры фильма», могут надолго быть «выбитыми из колеи» и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие,

сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII тип — «антиэмотивный». Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Комментарий к тесту

При совпадении формул типов 7-8 с формулами типов 1-6 одна из интерпретаций рассматривается как основная, вторая – как дополнительная.

Обычно первый из выполненных рисунков представляет собой доминирующий тип, второй – как актуально-ситуативный тип, третий – как будущие перспективы.

Несмотря на относительную ненадежность диагностики, данная методика может служить хорошим посредником в процессе общения психолога-консультанта с консультируемым. Сообщая индивидуально-типичную характеристику, можно на основании особенностей построения изображения задать следующие вопросы (на которые обычно следует утвердительный ответ):

при наличии шеи — «Являетесь ли вы ранимым человеком; случается так, что вас слишком легко обидеть?»

ушей — «Вас считают человеком, умеющим слушать?»

кармашка на теле человека — «У вас есть дети?»

на голове «шляпы» в виде квадрата или треугольника в одном рисунке — «вы, по-видимому, сделали вынужденную уступку и досадуете на это?»; при наличии «шляпы» во всех трех изображениях — «Можно ли сказать, что сейчас вы переживаете «полосу скwanного положения?»»

полностью прорисованного лица — «Считаете ли вы себя общительным человеком?»

одного рта на лице — «Любите ли вы поговорить?»

одного лишь носа — «Чутко ли вы улавливаете запахи, любите ли духи?»

изображение кружка на теле человечка — «В круг ваших забот входит необходимость отдавать кому-либо распоряжения?».

Экспресс-диагностика коммуникативных умений

Источник: Кухарчук А.М. Человек и его профессия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Кухарчук, В.В. Лях, А.Б. Широкова. – Минск: Современное слово, 2006.

Назначение. Предлагаемая методика дает возможность разобраться в структуре коммуникативных способностей и одновременно выявить уровень владения ими.

Инструкция: Перед вами 25 ситуаций, возникающих во время общения. В бланке-опроснике отметьте те ситуации, которые вызывают у вас состояние дискомфорта: неудовлетворение, раздражение или досаду при общении с любым человеком – будь-то знакомый, коллега по работе, руководитель, клиент или просто случайный собеседник.

Бланк-опросник

№	Ситуации	Ситуации дискомфорта
1	Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово	
2	Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы	
3	Собеседник не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня	
4	Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени	
5	Собеседник постоянно суетится, ручка и бумаги занимают его больше, чем мои слова	
6	Собеседник никогда не улыбается и у меня возникает чувство тревоги	
7	Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями	
8	Чтобы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл	
9	Собеседник всегда старается опровергнуть меня	

10	Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание	
11	Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться	
12	Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал	
13	Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться	
14	Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонними делами: протирает стекла очков, играет карандашом и др., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен	
15	Собеседник делает выводы за меня	
16	Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование	
17	Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая	
18	Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая, и это беспокоит	
19	Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает также	
20	Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает	
21	Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты	
22	Собеседник часто глядит на часы во время разговора	
23	Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня	
24	Собеседник вдет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное	
25	Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом; «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»	
<i>Количество ситуаций, вызывающих состояние дискомфорта:</i>		

Обработка и интерпретация

Подсчитайте количество ситуаций дискомфорта и вычислите процент от общего количества предложенных ситуаций по формуле: количество ситуаций дискомфорта разделить на 25 и умножить на 100 %. В зависимости от

полученного результата определите уровень коммуникативных умений:

71 - 100% - недостаточный уровень: вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

41 - 70 % - низкий уровень: вы критически относитесь к высказываниям; вам недостает ряда качеств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

11 - 40 % - средний уровень: вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании; повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи.

0 - 10 % - высокий уровень: вы отличный собеседник; вы умеете слушать.

2.2. Особистісні особливості

Аутоаналитический опросник зрелости (В.А. Ананьев)

Источник: Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007.

Инструкция: Постарайтесь искренне ответить на предложенные утверждения. Ответ «да» отмечайте знаком «+», ответ «нет» - знаком «-». Надеемся, что ваши ответы помогут вам глубже заглянуть в себя, поразмышлять над тем, что в себе можно изменить, что стоит приобрести, от чего избавиться.

№	Утверждения	Ответ
1	Вы отваживаетесь взять на себя ответственность за собственную жизнь и поступки и не обвиняете других, когда дела идут не так.	
2	Вы достаточно мудры, чтобы не мешать другим жить своей жизнью.	

3	Вы сами, без подсказок, знаете, что для вас хорошо, а что плохо.	
4	При принятии решений вы во многом доверяете интуиции.	
5	Вы понимаете, что сначала нужно быть довольным собой, а потом другими.	
6	Вы бережно относитесь к своему телу, развиваете интеллект и духовные качества для того, чтобы обрести целостность и гармонию.	
7	Вы предпочитаете преодолевать собственные вершины, а не карабкаться на чужие.	
8	Вы способны изменить привычные схемы своего поведения в поиске новых путей общения с миром.	
9	Вы знаете, что свобода – это внутреннее, а не зависящее от обстоятельств состояние.	
10	Вы умеете создать вокруг себя состояние мира и спокойствия, когда вокруг бушует буря.	
11	Вы ощущаете, что ведомы высшей силой и чувствуете себя ее частью.	
12	Вы желаете обрести совершенство, но прощаете недостатки себе и другим.	
13	У вас есть силы находить жизнь прекрасной и удивительной даже во время испытаний и лишений.	
14	Вы понимаете, что в жизни неизбежны перемены и их не надо бояться.	
15	Вы способны видеть за цепочкой случайных событий целостность бытия.	
16	Вы умеете любить и делать добрые дела, ничего не требуя взамен.	
17	Вы готовы искать всегда и везде, чтобы постичь истину.	
18	Вы стараетесь поступать так, как подсказывает вам ваша совесть.	
19	Вы не возмущаетесь критикой в свой адрес, а стараетесь найти в ней полезные для самосовершенствования моменты.	
20	Вы умеете проигрывать, принимать поражения и разочарования без жалоб и злости.	
21	Вы способны остаться верным себе и своей цели даже перед лицом отвержения и непопулярности.	
22	Вы способны трансцендировать (расширять до масштабов всей Земли) среду и культуру, в которой живете.	
23	Вы умеете принимать комплименты достойно, без ложной скромности.	
24	Вы не беспокоитесь преждевременно, а также по поводу событий, не зависящих от вас.	

25	Вы постоянно и четко осознаете различия между целью и средствами ее достижения.	
26	Вы умеете устанавливать тесные эмоциональные отношения с близкими и друзьями.	
27	Вы не теряете чувства юмора ни при каких обстоятельствах.	
28	Вы живете спонтанно и естественно, синхронно с жизнью.	
29	Проблемы, на которых вы сфокусированы, лежат вне вас.	
30	Вы обладаете чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя и видите его недостатки.	
31	Вы достаточно изобретательны в своей деятельности и не следуете стереотипам.	
32	Вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение, и умеете это делать.	
33	Вы смиряетесь с неизбежным, с тем, что уже произошло.	
34	Вы не уходите от жизни различными способами, а предпочитаете иметь дело с действительностью, какой бы она ни была.	
35	Вы не критикуете других, не разобравшись в сути дела.	
36	Вы терпеливы, потому что знаете: рана заживет постепенно.	
37	Вы не выходите из себя и не «бьетесь головой о стену» по пустякам.	
38	Мораль для вас определяется собственным опытом, а не чужим мнением.	
39	Вы всегда просите помощи, когда осознаете, что в ней нуждаетесь.	
40	Вы составляете разумный план и реализуете промежуточные цели на пути к главной.	
Сумма баллов:		

Обработка и интерпретация

Каждый ответ «да» оценивается 3 баллами, каждый ответ «нет» - 1 баллом.

Суммируйте баллы и по сумме определите свою ступень на лестнице «взросления личности».

40 – 70 баллов: начало зрелости; впереди трудная но нужная работа над собой.

70 – 100 баллов: умеренная зрелость; еще есть резервы к самосовершенствованию.

100 – 120 баллов: уверенная зрелость; вам удалось выйти на новый виток человеческого существования.

Методика на выявление ведущей репрезентативной системы (С.Ефремцева)

Источник: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

Инструкция: Прочитайте предлагаемые утверждения. В бланке для ответов обведите кружком только номера тех утверждений, с которыми вы согласны.

Бланк ответов

Тип	Номера утверждений															С Б	
В	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46	
А	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47	
К	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	

Опросник

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю модную одежду, если она неудобна.
4. Для меня имеет значение цвет автомашины.
5. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
6. Люблю потанцевать.
7. Внешнему виду придаю серьезное значение.
8. Меня развлекает подражание диалектам.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
12. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
13. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
14. Люблю поговорить по телефону.
15. У меня есть склонность к полноте.
16. Люблю читать во время еды.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.

19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Вечером люблю принять горячую ванну.
22. Легко отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
23. Часто разговариваю с собой.
24. После длительной езды на транспорте долго прихожу в себя.
25. Стараюсь записывать свои личные дела.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
28. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
29. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
30. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Люблю слушать, когда говорят.
33. Мне нелегко найти удобную обувь.
34. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
35. Не могу уснуть, когда рядом тикает будильник.
36. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
37. Люблю рассматривать репродукции картин.
38. У меня неплохая стереоаппаратура.
39. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения.
40. Не выношу беспорядок в комнате.
41. Часто хожу на концерты.
42. Не люблю синтетических тканей.
43. От яркости освещения в комнате зависит мое настроение.
44. Серьезная дискуссия – это интересно.
45. Само пожатие руки много говорит мне о данной личности.
46. Охотно посещаю галереи и выставки.
47. В шуме не могу сосредоточиться.

48. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.

Обработка результатов

Подсчитайте количество обведенных кружков в каждой горизонтальной строке. Полученный результат запишите в графе СБ (сумма баллов). Максимальное число выборов свидетельствует о ведущей репрезентативной системе.

Интерпретация

Выделяется три ведущих канала восприятия – визуальный (В), аудиальный (А) и кинестетический (К). У каждого человека есть предпочтение того или иного канала для поступления новой информации – «видеть», «слышать», «ощущать». Предпочитаемый канал восприятия определяет ведущую репрезентативную систему.

Если вы набрали наибольшую сумму баллов в строке В, то ваша ведущая репрезентативная система - визуальная (тип «визуал»).

Если вы набрали наибольшую сумму баллов в строке А, то ваша ведущая репрезентативная система – аудиальная (тип «аудиал»).

Если наибольшая сумма баллов в строке К, то ваша ведущая репрезентативная система – кинестетическая (тип «кинестетик»).

Выделяются такие уровни восприятия: 0 – 7 баллов – низкий;

8 – 12 баллов – средний;

13-16 баллов – высокий.

Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В.В.Бойко)

Источник: Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004

Инструкция: На предложенные 12 ситуаций вам необходимо дать ответ «да» (+) или «нет» (-).

Опросник

№	Ситуации	Да	Нет
1	В детстве вы были пугливым, робким ребенком.		
2	Ребенком вы боялись оставаться один /одна в доме, возможно, боитесь и сейчас.		
3	Вас иногда преследует мысль, что с вами может случиться что-то страшное.		
4	Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).		
5	У вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.		
6	Вам страшно спускаться в темный подвал.		
7	Вам часто снятся страшные сны.		
8	В вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.		
9	Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.		
10	Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.		
11	Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).		
12	В последнее время вы часто нервничаете.		
	Всего ответов «да»:		

Обработка и интерпретация результатов

За каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Чем больше утвердительных ответов вы дали, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения:

10 – 12 баллов – необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью вашего поведения;

4 – 9 баллов – у вас есть некоторая склонность к тревожности;

4 балла и меньше – склонности к тревожности нет.

Диагностика асертивности (уверенного поведения)

Источник: Семиченко В.А. Психология личности. – К.: Видавель Ешке О.М., - 2001.

Инструкция: Ответьте, как вы скорее всего поступите в предложенных ситуациях. Существует четыре варианта ответов:

1 – утверждение полностью описывает ваши действия, словно это сказано про вас;

2 – подобным образом вы ведете себя не всегда, но часто либо довольно близки к этому подходу;

3 – чаще всего вы поступаете по-другому;

4 – утверждаемое вас практически не касается, вы всегда поступаете по-другому.

Проставьте соответствующие цифры против каждого утверждения.

<i>№</i>	<i>Утверждения</i>	<i>Ответ</i>
1	Когда коллега просит у меня денег в долг, я не могу сказать «нет», даже если мое собственное финансовое положение оставляет желать лучшего.	
2	Я не умею знакомиться с людьми, к которым чувствую симпатию. Жду, когда они сделают первый шаг.	
3	Когда меня зовут куда-то и я вижу, что мое согласие имеет значение, я не могу отказать, даже если это нарушает мои планы.	
4	Когда кто-нибудь становится без очереди впереди меня, я не могу осадить этого человека, даже если испытываю огромное желание это сделать.	
5	Во время разного рода дебатов я не умею прерывать собеседников, даже если становится ясно, что они занимаются переливанием из пустого в порожнее.	
6	Мне бывает мучительно трудно, если надо ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.	
7	Я не умею ставить в разговоре точку, даже если человек, с которым я говорю, и тема беседы мне абсолютно неинтересны или, к примеру, я куда-нибудь тороплюсь.	
8	Разговаривая с кем-либо, я не способен возразить, даже если думаю, что моя собственная точка зрения более правильная. Мне проще промолчать.	
9	Для меня мучительно обращаться к другим с расспросами, когда я чего-то не понимаю (на работе, дома и т.д.).	
10	На заседаниях и различных собраниях я предпочитаю отмалчиваться, чтобы не оказаться в глупом положении.	

11	Когда оказывается, что ранее намеченная встреча по каким-то обстоятельствам не может состояться, я не могу первым предложить ее перевести. Жду, когда это сделает другой человек.	
12	Если бы я начал приказывать, то скорее всего это было бы похоже на уговаривание «Прикажи сам себе, что сделать».	
13	Когда кто-либо из близких поступает со мной несправедливо, я не протестую. Пытаюсь вести себя так, чтобы эти люди не почувствовали, что я расстроен.	
14	Пригласить на свидание интересующего меня человека противоположного пола выше моих сил.	
15	Когда меня хвалят, говорят комплименты, я теряюсь, не знаю, как реагировать, чувствую себя беспомощным.	
16	Если я принесу из магазина заплесневевшую колбасу, то скорее выброшу ее, чем пойду предъявлять претензии.	
17	Меня пронимает дрожь, стоит только представить, что придется зарабатывать на жизнь трудом страхового агента.	
18	Во время разговора о чем-нибудь важном или с кем-либо, от кого я завишу, я начинаю выражаться туманно, а то и заикаться.	
19	Мне становится очень неприятно, когда возникает необходимость попросить о чем-либо незнакомого человека.	
20	Для меня неприятно заводить разговор со служащими учреждений или с вышестоящими лицами, если даже необходимо что-то им сообщить.	
Сумма баллов:		

Обработка и интерпретация

Подсчитайте общую сумму баллов и определите свой уровень асертивности.

70 и более баллов – агрессивное поведение - вы принадлежите к людям, которые не позволяют вить из себя веревки, однако добиваетесь вы этого в основном агрессивным поведением. Рекомендуется овладеть иной стратегией – научиться сохранять собственное достоинство и интересы, учитывая достоинство и интересы других людей. Иначе вам грозит опасность, что окружающие начнут вас опасаться и избегать.

50 – 69 баллов – уверенное поведение - вы умеете постоять за себя и одновременно не расталкиваете других локтями. Сохраняя при необходимости между собой и другими дистанцию, вы тем не менее не выглядите высокомерным, отчужденным. Вас заботит проблема, которую необходимо решить, а не то, что подумают окружающие. Вы уверены в том, что поступаете так, как подсказывают ваша интуиция, жизненный опыт, обстоятельства.

30 – 49 баллов – ситуационно уверенное поведение - когда речь заходит о чем-либо действительно важном, у вас может не хватать решительности. Вам мешает стремление добиваться идеальных результатов идеальными средствами, а поскольку и то и другое в принципе невозможно, вы все время опасаетесь возникающих трудностей, двусмысленностей, непонимания, собственной некомпетентности. И это сдерживает вашу энергию.

20 – 29 баллов – неуверенное поведение - вы принадлежите к чересчур деликатным людям, полностью сконцентрированным на партнере и забывающим о своих нуждах и интересах. С одной стороны, это приносит вам славу доброго, бесконфликтного человека, а с другой, - вашей добротой и деликатностью пользуются все, кому не лень. Вы позволяете другим беззастенчиво манипулировать собой, и при этом даже не возмущаетесь, когда постоянно в невыгодном положении оказываетесь именно вы. Рекомендуется изучить и применять способы защиты собственных прав.

Диагностика аутентичности (степени согласия с собой)

Источник: Семиченко В.А. Психология личности. – К.: Видавель Ешк О.М., - 2001.

Инструкция: На приведенные ниже утверждения ответьте «да» (знак +), «нет» (знак -), «затрудняюсь» (знак ?) в зависимости от степени совпадения с вашими действиями, поступками, отношениями.

<i>№</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Ответ</i>
1	Я вполне доволен собой.	
2	Иногда меня беспокоят или нервируют противоречивые мысли и чувства, касающиеся людей или событий.	
3	Я могу точно определить в своей жизни период, когда я стал человеком самостоятельным и независимым.	
4	Я люблю представлять себе различные ситуации, в которых я веду себя совершенно иначе, чем в жизни.	
5	Кроме мелких промахов, мне нечего поставить себе в вину.	
6	У меня часто возникает такое чувство, что я сам не знаю, чего хочу.	
7	Я столь хорошо знаю свое тело (организм), что понимаю, когда мелкие недомогания вызваны моими внутренними конфликтами.	
8	Меня очень огорчает то, что я никогда не достигну идеального состояния собственной личности.	
9	Вместо того, чтобы взрываться и злиться, я умею вести внутренний диалог и разговаривать с собою даже тогда, когда проблема вызывает противоположные мысли и чувства.	
10	Иногда я реагирую на определенные ситуации иначе, чем хотел бы.	
11	Есть вещи, в которые я глубоко верю, и такие ценности, во имя которых я сделал бы больше, чем могу сейчас предполагать.	
12	Я всегда спешу, мне не хватает времени, или я берусь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека.	
13	Я умею сам поддерживать себя в трудных ситуациях, а когда у меня есть возможность, то я позволяю себе «поболеть», расслабиться.	
14	Я считаю, что сегодня мир так сильно изменился, что добро и зло стали чем-то относительным.	
15	Часто, слыша критические оценки других людей в отношении себя, вслух я соглашаюсь с ними, хотя, по правде, я так не думаю.	
Сумма баллов:		

Обработка и интерпретация

Начислите себе по 10 баллов за каждый ответ «да» на утверждения 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и за каждый ответ «нет» на

утверждения 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15. За каждый ответ «затрудняюсь», независимо от номера утверждения, начислите по 5 баллов.

100 – 150 баллов – ваши ответы показывают не только то, что вы живете в согласии с собой, но и то, что вы знаете себя и можете себе доверять. Кажется, вы умеете находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и касающихся взаимоотношений с людьми. Вы умеете быть для себя источником силы и поддержки даже тогда, когда другие люди вашу силу считают слабостью.

50 – 99 баллов – очевидно, вы не живете в полном согласии с самим собой. У вас много сомнений и недовольства собой. Ваши ответы свидетельствуют о наличии каких-то преград для полного принятия собственной личности. Если бы вы попробовали точнее оценить свои возможности и одновременно проявить больше терпимости по отношению к себе, то тогда, быть может, жизнь приносила бы вам больше удовлетворения.

0 – 49 баллов – знает ли вы причину, по которой так сильно себя не любите? Ваши ответы говорят о почти полном отсутствии принятия себя и согласия с собой. Вам нужно научиться быть другом самому себе, а не врагом. Для этого попытайтесь определить, как много предрассудков и стереотипов говорит в вас, когда вы думаете о себе. Не мучайте себя бесконечными упреками, укорами, сомнениями в своих силах, обвинениями во всех смертных грехах.

Методика «Маскулинность – фемининность» С.Бем

Источник: Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2003.

Методика предназначена для диагностики психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и фемининности личности. Опросник содержит 60 утверждений-качеств, на каждый из которых испытуемый отвечает «да» или «нет», оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств. Опросник

можно применять и в форме экспертного рейтинга. В таком случае оценка испытуемого по представленным качествам осуществляется компетентными лицами – людьми, хорошо знающими испытуемого (родители, муж, жена и другие).

Тест опросника:

1. *Верящий в себя.*
2. *Умеющий уступать.*
3. *Способный помочь.*
4. *Склонный защищать свои взгляды.*
5. *Жизнерадостный.*
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. *Аналитичный.*
23. *Умеющий сочувствовать.*
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.*
35. *Способный утешить.*
36. *Тщеславный.*
37. *Властный.*
38. *Имеющий тихий голос.*
39. *Привлекательный.*
40. *Мужественный.*
41. *Сердечный.*
42. *Важный, торжественный.*
43. *Имеющий собственную позицию.*
44. *Мяжкий.*
45. *Умеющий дружить.*
46. *Агрессивный.*
47. *Доверчивый.*
48. *Малорезультативный.*
49. *Склонный вести за собой.*
50. *Инфантильный.*
51. *Приспосабливающийся, адаптивный.*
52. *Индивидуалист.*
53. *Не любящий ругательств.*
54. *Не систематичный.*
55. *Имеющий дух соревнования.*
56. *Любящий детей.*
57. *Тактичный.*
58. *Честолюбивый, амбициозный.*
59. *Спокойный.*
60. *Подверженный условностям.*

Ключ:

Маскулинность («да»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемининность («да»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Остальные пункты – нейтральные.

За каждое совпадение ответа с ключом начисляется 1 балл. Затем определяются показатели фемининности (F) и маскулинности (M) в соответствии со следующими формулами:

$F = (\text{сумма баллов по фемининности}): 20; M = (\text{сумма баллов по маскулинности}): 20$

Основной индекс IS определяется как: $IS = (F - M) \times 2,322$.

Если величина индекса IS заключена в пределах от «- 1» до «+ 1», то делают заключение об андрогинности. Если индекс меньше «- 1», то делается заключение о маскулинности, а если индекс больше «+ 1» - о фемининности. При этом, в случае, когда $IS < - 2,025$ говорят о ярко выраженной маскулинности, а если $IS > +2,025$ – говорят о ярко выраженной фемининности.

Методика для определения доминирующего инстинкта (В.Гарбузов)

Источник: Кухарчук А.М. Человек и его профессия: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.М. Кухарчук, В.В. Лях, А.Б. Широкова. – Минск: Современное слово, 2006.

Инструкция: Прочитайте предложенные утверждения. В бланке ответов обозначьте степень своего согласия с каждым из них, используя следующие варианты ответа:

1 – абсолютно неверно; 2 – неверно; 3 – скорее неверно; 4 – затрудняюсь ответить; 5 – скорее верно; 6 – верно; 7 – совершенно верно. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40

1. Вы уделяете достаточно времени и усилий проблеме сохранения здоровья, полагая, что здоровье превыше всего.
2. Вас более всего волнует здоровье ваших детей.
3. Вас более всего волнуют и огорчают проявления недоброжелательности людей по отношению друг к другу, отсутствие у многих истинной доброты.
4. Вы отдаете предпочтение исследовательской, экспериментальной, поисковой работе.
5. Вы всегда стремились к лидерству и для вас карьера – естественное самоутверждение человека.
6. Вас возмущают все формы подавления человека человеком, человека – государством.
7. Вы ни при каких обстоятельствах не потерпите высокомерия по отношению к вам.
8. Вы считаете, что многие вопросы необходимо решать силовыми способами.
9. Вы полагаете, что человек не должен упускать ни мига радости и удовольствия, поскольку жизнь одна и другой не будет.
10. Вас более всего волнуют проблемы, связанные с благополучием вашей семьи.
11. Более всего вы цените способность ощущать состояние другого человека, понимать его переживания.
12. Более всего вы мечтаете о работе в коллективе увлеченных и талантливых людей.
13. Вы предпочитаете управленческую, организационную работу.

14. Если бы вам предложили на выбор карьеру, богатство, безопасность или свободу, вы бы без колебаний выбрали свободу.
15. Вы всегда на стороне тех, кто готов поступиться благополучием ради сохранения своей чести и достоинства.
16. Вы любите смотреть боевики, читать литературу о военных действиях.
17. Вы не приемлите риска здоровьем и благополучием даже ради самых заманчивых целей и предложений.
18. Более всего вас волнует безопасность ваших детей.
19. Более всего вы цените бескорыстие в отношениях между людьми.
20. Вы отлично понимаете людей, готовых покинуть обжитое место и уехать на новые земли, если там начинается новое и интересное дело.
21. Для вас более приоритетна перспектива служебного роста, чем материальные стимулы.
22. Вы полагаете, что из всех прав человека важнейшее – свобода слова, передвижения, вероисповедания.
23. Вам нравятся люди, ведущие самоотверженную борьбу против всех форм унижения человека человеком, человека – государством.
24. Вас бессознательно влечет к себе оружие.
25. Вы полагаете, что самая большая глупость на свете – с запозданием обратиться к врачу и тем самым запустить болезнь.
26. Более всего вас волнует и тревожит будущее ваших детей.
27. Вы тяжелее переживаете беды и несчастья других людей, чем свои собственные.
28. Вас раздражает инертность и противодействие бездарных, облеченных властью людей новому, прогрессивному, талантливому, творческому.
29. Вы готовы к жесткой борьбе с конкурентами в главном для вас деле.
30. Более всего вас интересует независимость от кого бы то ни было и от чего бы то ни было.

31. Вы более всего нетерпимы ко всем формам ущемления вашего «Я».
32. Вы с интересом смотрите бои без правил.
33. Вы полностью согласны с философом, утверждавшим, что «все вокруг имеет смысл, пока есть «Я».
34. Лучше всего вы чувствуете себя в кругу своей семьи.
35. Более всего вас тревожит и огорчает отсутствие заботы о слабых, больных, инвалидах и о пожилых людях.
36. Вас восхищают люди, готовые поступиться благополучием, здоровьем ради реализации своих творческих устремлений.
37. Вы цените людей дела, результат, сильную руку в управлении.
38. Вы не терпите ограничений в своей деятельности и в своей жизни.
39. При любых обстоятельствах и перед лицом любой угрозы следует во что бы то ни стало отстаивать свою честь и чувство собственного достоинства.
40. Вы уважаете в человеке прежде всего отвагу и решительность.

Обработка и интерпретация

Подсчитайте сумму баллов по каждому столбцу и запишите полученный результат в пустом квадрате нижней строки. Наибольшая сумма баллов укажет на доминирующий инстинкт и на принадлежность к одному из следующих психотипов:

1 – эгофильный тип: преобладает **инстинкт самосохранения**; ведущие качества – 1) эгоцентричность, 2) консерватизм, 3) готовность поступиться социальными потребностями ради собственной безопасности, 4) отрицание риска, 5) тревожность в отношении своего здоровья и благополучия.

2 – генофильный тип: преобладает **инстинкт продолжения рода**; ведущие качества – 1) сверхлюбовь к своим детям, 2) семейственность, 3) сверхзабота о безопасности и здоровье своих детей, 4) тенденция к

отрицанию «Я» в пользу семьи, 5) повышенная тревожность относительно будущего своих детей.

3 – *альтруистический тип*: преобладает **инстинкт альтруизма**; ведущие качества – 1) доброта, 2) эмпатийность, 3) бескорыстность в отношениях с людьми, 4) забота о слабых, больных, увечных и несчастных, 5) миролюбие.

4 – *исследовательский тип*: преобладает **инстинкт исследования**; ведущие качества – 1) склонность к исследовательской работе, 2) склонность к поиску нового, новаторству, 3) способность к лишениям ради интересных дел и задач, 4) устремленность к творчеству, 5) самоотверженность в реализации творческих устремлений.

5 – *доминантный тип*: преобладает **инстинкт доминирования**; ведущие качества – 1) склонность к лидерству, 2) предрасположенность к решению сложных организационных задач, 3) приоритет перспектив служебного роста над материальными стимулами, 4) готовность к жесткой борьбе за лидерство, за первое место, 5) приоритет общего (коллектив, государство) над частным.

6 – *либертофильный тип*: преобладает **инстинкт свободы**; ведущие качества – 1) склонность к протесту, бунтарство, 2) отрицание будничности, склонность к перемене мест, 3) приоритет тенденции к независимости, 4) склонность к реформаторству, революционным преобразованиям, 5) нетерпимость к любым формам ограничений, к цензуре, к подавлению «Я».

7 – *дигнилофильный тип*: преобладает **инстинкт сохранения достоинства**; ведущие качества – 1) нетерпимость к любым формам унижения, 2) готовность поступиться благополучием и социальным статусом во имя собственного достоинства, 3) приоритет чести и гордости над безопасностью, 4) холерическая бескомпромиссность и прямота в отношениях с лидерами, 5) нетерпимость ко всем формам ущемления прав человека.

8 – *агрессивный тип*: преобладает **инстинкт агрессивности**; ведущие качества – 1) агрессивный стиль

адаптации, 2) решительность, отвага, 3) свободолюбие, 4) бескомпромиссность, 5) склонность к смертельному риску и бесстрашие в борьбе.

PS: Если два инстинкта набирают одинаковое количество баллов, то диагностируется смешанный тип.

Методика на измерение агрессивности (Л.Г. Почебут)

Источник: Почебут Л.Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология. - СПб.: «Речь», 2000.

Инструкция: Предлагаемый тест выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях. Вам необходимо однозначно ответить на 40 вопросов либо «да», либо «нет». Ответ отмечайте на бланке, поставив знак «+» или «-» против номера вопроса в соответствующей колонке.

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я не раздумывая сделаю это.
3. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь внимание или доказать свою правоту.
4. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
5. Вспоминая прошлое, я чувствую порой обиду за себя.
6. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что я о нем думаю.
7. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
8. Я бываю настолько взбешен, что бросаю вещи.
9. В общении с людьми я чувствую себя как «пороховая бочка», готовая вот-вот взорваться.
10. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
11. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
12. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.

13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. Порой у меня появляется желание зло подшутить над другим человеком.
15. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
16. В большом гневе я употребляю сильные выражения (сквернословлю).
17. Раньше у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
18. Если мне не удастся починить сломавшуюся или порвавшуюся вещь, то я в гневе ломаю и рву ее окончательно.
19. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
20. Если мне нанесут обиду, то у меня пропадает желание разговаривать с кем бы то ни было.
21. Когда другие кричат на меня, я отвечаю тем же.
22. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до «рукопашной».
23. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
24. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
25. Если кто-нибудь обращается со мной не так как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.
26. Иногда я намеренно говорю плохие вещи про человека, которого не люблю.
27. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
28. Когда я взбешен, я могу хлопнуть дверью.
29. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
30. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
31. Когда я взбешен, я говорю самые злобные ругательства.
32. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
33. Меня раздражает, если вещи и предметы лежат не на своем месте.

34. Другие люди мне всегда кажутся более преуспевающими.
35. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
36. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
37. В детстве я избегал драк.
38. Творческий беспорядок на моем столе позволяет мне эффективно работать.
39. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать для меня что-то хорошее.
40. Я постоянно делюсь с другими людьми своими чувствами и переживаниями.

Обработка результатов

Вначале в соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по каждой из шкал. Всего опросник содержит 5 диагностических шкал агрессивности:

1. *Вербальная агрессия (ВА)*: человек вербально, словами, выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, употребляет словесные оскорбления.
2. *Физическая агрессия (ФА)*: человек склонен физически выражать агрессию по отношению к другому человеку и может применить грубую физическую силу.
3. *Предметная агрессия (ПА)*: человек срывает свою агрессию на окружающих предметах.
4. *Эмоциональная агрессия (ЭА)*: у человека при общении с другим человеком возникает эмоциональное отчуждение, чувство подозрительности, враждебности, неприязни и недоброжелательности по отношению к нему.
5. *Самоагрессия (СА)*: человек не находится сам с собой в мире, согласии. У него отсутствуют или ослаблены механизмы защиты «Я», он оказывается беззащитен по отношению к агрессивной среде.

Интерпретация результатов

Сумма баллов больше 5 означает, что у человека высокая степень агрессии по этому типу поведения и низкая

степень адаптивного поведения. Если сумма составляет 3 или 4, можно говорить о средней степени агрессии и адаптации. Сумма баллов от 0 до 2 свидетельствует о низкой выраженности агрессивного поведения и высокой степени адаптивности, приспособляемости по данному типу поведения.

Далее высчитывается сумма баллов по всему тесту. Если она превышает 20 баллов (21 и больше), это означает высокий уровень агрессивности поведения, низкие адаптационные возможности. Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и выраженное адаптивное поведение. Сумма баллов от 11 до 20 – средний уровень агрессивности.

Бланк ответов:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
=	=	=	=	=

Ключ

ВА	ФА	ПА	ЭА	СА
1 +	2 +	3 +	4 +	5 +
6 +	7 +	8 +	9 +	10 +
11 +	12 +	13 +	14 +	15 +
16 +	17 +	18 +	19 +	20 +
21 +	22 +	23 +	24 +	25 +
26 +	27 +	28 +	29 +	30 +
31 +	32 +	33 +	34 +	35 =
36 -	37 -	38 -	39 -	40 -

2.3. Поведінка в екстремальних ситуаціях

Методика «Діагностика рівня емоціонального вигорання» (В.В.Бойко в модифікації Е.П.Ільїна)

Источник: Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – М.: Питер, 2003.

Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей профессиональной деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу, которая приводит к снижению силы мотива и меньшей эмоциональной реакции на различные рабочие ситуации (т.е. к равнодушию).

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

Текст опросника

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.

10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.

31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притушила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов

Номера утверждений и вариант ответа							Баллы
1	6	11	16	21	26	31	
2	7	12	17	22	27	32	
3	8	13	18	23	28	33	
4	9	14	19	24	29	34	
5	10	15	20	25	30	35	
Общая сумма баллов:							

Обработка данных

Признаки, включенные в тот или иной симптом «выгорания», имеют разное значение при определении его тяжести. Поэтому в процессе разработки теста наибольшую оценку – 10 баллов – получили от компетентных судей те признаки, которые наиболее показательны для симптома.

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем - сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом *«Неудовлетворенность собой»*:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом *«Загнанность в клетку»*:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»
+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45** и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от **50** до **75** – о начинающемся «выгорании», сумма **80** баллов и выше – об имеющемся «выгорании».

Методика «Выход из трудных жизненных ситуаций»

Источник: Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – М.: ВЛАДОС, 1998 г. – Кн. 3.

Люди по-разному выходят из затруднительных жизненных ситуаций, в том числе таких, которые связаны с педагогической работой. Одни мирятся с проблемами, неприятностями, приспосабливаются к ним, предпочитают «плыть по течению». Другие проклинаят судьбу, эмоционально разряжаются и в конечном итоге также успокаиваются, фактически не решая никаких проблем, третьи замыкаются в себе и предпочитают «не видеть» проблем. Четвертые поступают как-то по-другому. Следующий опросник позволяет выявить доминирующий у данного человека способ решения жизненных проблем.

Ознакомившись с ним, необходимо на каждое суждение выбрать один из возможных вариантов ответов.

1. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях:

- а) нет, так как считаю, что это не поможет;
- б) да, если для этого есть подходящий собеседник;
- в) не всегда, так как иной раз самому тяжело думать о них, не то что рассказывать другим.

2. Насколько сильно вы переживаете неприятности:

- а) всегда и очень тяжело;
- б) это зависит от обстоятельств;
- в) стараюсь терпеть и не сомневаюсь, что любой неприятности в конечном счете придет конец.

3. Если вы не употребляете спиртное, то пропустите этот вопрос и переходите к следующему. Если вы употребляете спиртные напитки, то по какой причине:

- а) для того чтобы «утопить» в вине свои проблемы;
- б) для того чтобы как-то отвлечься от них;
- в) просто так, мне нравится время от времени быть навеселе и почувствовать себя свободнее.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

- а) позволяете себе расслабиться и делаете то, что недавно себе не позволяли;
- б) идете в гости к друзьям;
- в) сидите дома и жалеете самого себя.

5. Когда близкий человек обижает вас, то вы:

- а) замыкаетесь в себе и ни с кем не общаетесь;
- б) требуете от него объяснений;
- в) рассказываете об этом каждому, кто готов вас выслушать.

6. В минуту счастья вы:

- а) не думаете о перенесенном несчастье;
- б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет;
- в) не забываете о том, что в жизни есть много неприятного.

7. Что вы думаете о психиатрах:

- а) вы бы не хотели стать их пациентом;
- б) многим людям они могли бы реально помочь;

в) человек сам, без психиатра, должен помогать себе.

8. Судьба, по вашему мнению:

- а) вас преследует;
- б) несправедлива к вам;
- в) благосклонна к вам.

9. О чем вы думаете после ссоры с супругом или любимым человеком, когда ваш гнев уже проходит:

- а) о том приятном, что у вас было в прошлом;
- б) мечтаете тайно ему отомстить;
- в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели.

В таблице дан ключ для перевода ответов испытуемых в баллы. Способ перевода ответов, выбранных испытуемым по данной методике, в баллы

Выбранный ответ	Порядковый номер суждения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	3	4	5	0	3	1	4	5	1
Б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
В	2	2	1	4	1	5	3	1	3

На основании общей суммы баллов, набранных испытуемым, судят о типичных для него способах выхода из затруднительных ситуаций.

При сумме баллов **от 7 до 15** делают вывод о том, что данный человек легко примиряется с неприятностями, правильно оценивая случившееся и сохраняя душевное равновесие.

При сумме набранных баллов **от 16 до 26** приходят к заключению, что не всегда данный человек с достоинством выдерживает удары судьбы. Часто он срывается, проклинает ее, т.е. расстраивается при возникновении проблем и расстраивает других.

Если сумма баллов оказалась в пределах **от 27 до 36**, то это дает основание сделать вывод о том, что данный человек не может нормально переживать неприятности и обычно реагирует на них психологически неадекватно.

Методика «Защита или совладание?»

Источник: Семиченко В.А. Психология личности. – К.: Видавель Ешке О.М., - 2001.

Инструкция: Важно различать защитное поведение и стили совладания. Это далеко не одно и то же. Используя разработанную шкалу критериев, вы сможете проанализировать собственное поведение. Проставьте соответствующий балл для каждой пары утверждений. Итак, ваше поведение в сложных жизненных ситуациях характеризуется следующими утверждениями:

Придерживаюсь только одной линии	1 2 3 4 5	Перебираю множество вариантов до тех пор, пока не найду тот, который подходит
Полностью поглощен настоящими переживаниями	1 2 3 4 5	Верю, что смогу справиться с ситуацией, даже если сразу не вижу выхода
Жду, что все разрешится само собой	1 2 3 4 5	Знаю, что благодаря собственной активности я смогу выйти из тупика
Все происходящее не подчиняется моей воле	1 2 3 4 5	Я отчетливо осознаю, откуда берут начало мои неудачи
То, что происходит вокруг, кажется мне нереальным	1 2 3 4 5	Я ощущаю жизнь во всей полноте
Мне трудно оценить, насколько угрожающей является для меня ситуация	1 2 3 4 5	Для меня не составляет труда оценить значимость и сложность ситуации
Самое главное для меня – сохранить ощущение комфорта	1 2 3 4 5	Я предпринимаю усилия, даже если это временно нарушает мой комфорт
Мои собственные домыслы часто искажают реальное положение вещей	1 2 3 4 5	Я нахожу подтверждение тому, что мои представления о мире совпадают с реальным положением вещей
Принимая решение, я с трудом могу предположить, к каким	1 2 3 4 5	Принимая решение, я отчетливо представляю себе его последствия

последствиям оно приведет		
Оказавшись в угрожающей ситуации, я предпочитаю на все закрыть глаза	1 2 3 4 5	Стремлюсь лицом к лицу встретиться с неприятностями
Сумма баллов:		

Обработка и интерпретация

Подсчитайте сумму баллов. Результат отметьте на шкале:

Защита 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 Совладание

Если вы набрали менее 30 баллов, то в вашем поведении скорее преобладают бессознательные защитные механизмы, затрудняющие выбор эффективной стратегии совладания. Чем выше сумма баллов, тем сформирование ваш стиль совладания.

Определение стиля поведения в конфликтной ситуации

Источник: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

Инструкция: Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации: часто – 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко – 1 балл.

Текст опросника

<i>№</i>	<i>Действия</i>	<i>Ответ</i>
1	Угрожаю или дерусь.	
2	Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней.	
3	Ищу компромисс.	
4	Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.	
5	Избегаю противника.	
6	Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.	
7	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем –	

	категорически нет.	
8	Иду на компромисс.	
9	Сдаюсь.	
10	Меняю тему.	
11	Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.	
12	Пытаюсь найти источник конфликта, понять, с чего все началось.	
13	Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам оппонента.	
14	Предлагаю мир.	
15	Пытаюсь обратить все в шутку.	

Обработка и интерпретация

Подсчитайте сумму баллов по каждому поведенческому стилю в соответствии с ключом.

Ключ

А – 1, 6, 11; **В** – 2, 7, 12; **С** – 3, 8, 13; **Д** – 4, 9, 14; **Е** – 5, 10, 15.

Определите преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации:

А – **жесткий стиль** решения конфликтов (соперничество): такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

В – **примиренческий стиль** (сотрудничество): ориентирован на «сглаживание углов» с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

С – **компромиссный стиль** (компромисс): с самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Д – **мягкий стиль** (уступчивость): проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Е – **уходящий** (избегание): этот стиль ориентирован на уход от конфликта; люди данного типа стараются не

обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Совладающее поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А.Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т, А. Крюковой)

Источник: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

Назначение. Адаптированный вариант копинг-стрессового (совладающего) поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Инструкция. Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Обведите, пожалуйста, кружком одну из цифр от 1 до 5, отвечая на каждый из следующих пунктов. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации.

Бланк ответов

№	Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях	Частотность использования заданных типов поведения				
		Никогда	Редко	Иногда	Чаше всего	Очень часто
1.	Стараюсь тщательно распределить свое время.	1	2	3	4	5
2.	Сосредоточиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.	1	2	3	4	5
3.	Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.	1	2	3	4	5
4.	Стараюсь быть на людях.	1	2	3	4	5
5.	Виню себя за нерешительность.	1	2	3	4	5
6.	Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.	1	2	3	4	5
7.	Погружаюсь в свою боль и страдания.	1	2	3	4	5
8.	Виню себя за то, что оказался в	1	2	3	4	5

	данной ситуации.					
9.	Хожу по магазинам, ничего не покупаю.	1	2	3	4	5
10.	Думаю о том, что для меня самое главное.	1	2	3	4	5
11.	Стараюсь больше спать.	1	2	3	4	5
12.	Балую себя любимой едой.	1	2	3	4	5
13.	Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.	1	2	3	4	5
14.	Испытываю нервное напряжение.	1	2	3	4	5
15.	Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.	1	2	3	4	5
16.	Говорю себе, что это происходит не со мной.	1	2	3	4	5
17.	Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.	1	2	3	4	5
18.	Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.	1	2	3	4	5
19.	Испытываю эмоциональный шок.	1	2	3	4	5
20.	Покупаю себе какую-нибудь вещь.	1	2	3	4	5
21.	Определяю курс действий и придерживаюсь его.	1	2	3	4	5
22.	Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.	1	2	3	4	5
23.	Иду на вечеринку.	1	2	3	4	5
24.	Стараюсь вникнуть в ситуацию.	1	2	3	4	5
25.	Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.	1	2	3	4	5
26.	Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.	1	2	3	4	5
27.	Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.	1	2	3	4	5
28.	Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.	1	2	3	4	5
29.	Иду в гости к другу (к подруге).	1	2	3	4	5
30.	Беспокоюсь о том, что я буду делать.	1	2	3	4	5
31.	Провожу время с дорогим человеком.	1	2	3	4	5
32.	Иду на прогулку.	1	2	3	4	5
33.	Говорю себе, что это никогда не случится вновь.	1	2	3	4	5
34.	Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.	1	2	3	4	5
35.	Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.	1	2	3	4	5
36.	Анализирую проблему, прежде чем	1	2	3	4	5

	реагировать на нее.					
37.	Звоню другу (подруге).	1	2	3	4	5
38.	Испытываю раздражение.	1	2	3	4	5
39.	Решаю, что теперь важнее всего делать.	1	2	3	4	5
40.	Смотрю кинофильм.	1	2	3	4	5
41.	Контролирую ситуацию.	1	2	3	4	5
42.	Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.	1	2	3	4	5
43.	Разрабатываю несколько различных решений проблемы.	1	2	3	4	5
44.	Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.	1	2	3	4	5
45.	Отыгрываюсь на других.	1	2	3	4	5
46.	Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.	1	2	3	4	5
47.	Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.	1	2	3	4	5
48.	Смотрю телевизор.	1	2	3	4	5

Обработка и интерпретация результатов

Для копинга, **ориентированного на решение задачи**, суммируются обведенные кружком цифры по следующим 16 пунктам: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, **ориентированного на эмоции**, суммируются обведенные кружком цифры по следующим 16 пунктам: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, **ориентированного на избегание**, суммируются обведенные кружком цифры по следующим 16 пунктам: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Наибольшее количество баллов по тому или иному виду копинга свидетельствует о приверженности исследуемого к данной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Опросник «Стратегии адаптивного поведения в стрессовых ситуациях»

(модифицированный вариант методики WOCQ)

Источник: Практична психологія та соціальна робота, № 1, 2003. с. 9-16

Инструкция: для того, чтобы ответить на утверждения этого опросника, Вам необходимо вспомнить особую стрессовую ситуацию, в которой Вы оказались на прошлой неделе. Под «стрессовой» понимается ситуация, которая была трудной для Вас, Вам пришлось сильно переживать по поводу того, что случилось, или прилагать большие усилия, чтобы справиться с ситуацией. Это мог быть спор или ссора с кем-либо из близких, проблема на работе, проблема со здоровьем, проблема, связанная с вашим имуществом и т.д.

Прежде чем ответить на утверждения опросника, подумайте о деталях ситуации: где это случилось, кто был вовлечен в происходящее, как вы действовали, и почему это было важно для вас. Отвечая на каждое утверждение, держите эту ситуацию в памяти. Прочитайте каждую фразу и оцените, насколько в этой ситуации вы вели себя так, как описано в утверждении.

Для того, чтобы обозначить свой ответ, выберите один из четырех вариантов оценок:

- 0 – в данной ситуации совершенно так себя не вел;
- 1 – в некоторой степени вел себя так;
- 2 – в большей мере вел себя так;
- 3 – вел себя в основном так.

Текст опросника

1. Вопреки всем я делал то, что сам считал нужным.
2. Я занялся работой (или чем-то еще), чтобы отвлечься от этой проблемы.
3. Я попытался увидеть положительную сторону этой ситуации.
4. Когда возникла проблема с..., я попытался найти человека, который мог бы подействовать на него (нее).
5. Я ругал сам себя.
6. У меня было чувство, что все это происходит не со мной.
7. Прежде чем делать что-то, я посмотрел, как будут разворачиваться события.

8. Эта ситуация вдохновила меня на то, чтобы что-то творчески изменить в своей жизни.
9. Я высказал все, что думаю, человеку, из-за которого возникла эта проблема.
10. Я продолжал вести себя так, как будто ничего не случилось.
11. Я решил не торопиться с действиями, чтобы не наломать дров.
12. Я попытался прояснить ситуацию, поговорив с ... (кем-то).
13. Я извинился или что-то сделал, чтобы исправить ситуацию.
14. Я не мог поверить, что это случилось.
15. Я составил план действий и следовал ему.
16. Благодаря этой ситуации, я изменился или вырос как личность.
17. Я был очень раздражен и дал волю чувствам.
18. Я старался скрыть свои чувства.
19. Я использовал опыт, приобретенный мной раньше в подобных ситуациях.
20. Я искал сочувствия и поддержки от кого-либо.
21. Я понимал, что сам виноват в том, что все так получилось.
22. Я мечтал о том, как хорошо было бы перенестись в другое время или место.
23. Я хотел чего-то хорошего.
24. У меня появился новый взгляд на определенные вещи.
25. Я пошел на риск, чтобы решить проблему.
26. Я подумал: что ни делается, все к лучшему.
27. Я постарался, не смотря ни на что, быть объективным в этой ситуации.
28. Я обратился за помощью к человеку, который хорошо разбирается в подобных проблемах.
29. Я обещал себе, что в следующий раз все будет по-другому.
30. Мне хотелось, чтобы проблема исчезла или как-нибудь решилась сама собой.

31. Я сделал определенные шаги для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему.
32. Этот урок пошел мне на пользу.
33. Я проявил упорство и твердость.
34. Я не стал уделять этому слишком много внимания.
35. Я прокручивал в голове, что я могу сказать или сделать в этой ситуации.
36. Я обратился к человеку, который мог помочь в этой ситуации.
37. Я приготовился к худшему.
38. Я фантазировал и мечтал, как могло бы все измениться.
39. Я знал, что надо делать, и приложил к этому все усилия.
40. Благодаря этой ситуации, что-то во мне изменилось к лучшему.
41. Я настаивал на своем и добивался того, чего хотел.
42. Я не придавал происходящему большого значения, не стал воспринимать это слишком серьезно.
43. Я постарался успокоиться, прежде чем решить, что делать дальше.
44. Я попросил совета у родственника или друга, мнение которого я очень уважаю.
45. Я старался сам справиться со своими проблемами.
46. Я молол бога о помощи.
47. Я пытался решить проблему разными способами.
48. После этого случая у меня появилось много новых идей и планов.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48

Сумма баллов:

Обработка результатов:

По каждому вертикальному столбцу бланка ответов подсчитывается сумма баллов (максимум – 18, минимум – 0). Ведущая стратегия адаптивного поведения определяется по наибольшей сумме баллов.

Для того чтобы исследовать поведение субъекта как развернутую стратегию, необходимо выполнить ряд тестирований в ходе развития ситуации, с тем, чтобы можно было оценить ее динамику.

Для того чтобы оценить стиль преодоления проблемной ситуации, необходимо оценить поведение индивида в ряде стрессовых ситуаций, а затем сопоставить результаты, полученные в разных ситуациях.

СООТВЕТСТВИЕ СТОЛБЦОВ БЛАНКА ОТВЕТОВ СТРАТЕГИЯМ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

1. **КОНФРОНТАЦИЯ** – описывает агрессивные попытки изменить ситуацию и предполагает некоторую степень враждебности и риска.
2. **ДИСТАНЦИРОВАНИЕ** – описывает попытки отделить себя от проблемы и свести к минимуму значимость ситуации.
3. **САМОКОНТРОЛЬ** – описывает усилия, направленные на регуляцию собственных чувств и поступков.
4. **ПОИСК СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ** – описывает попытки найти информационную поддержку, материальную и эмоциональную поддержку.
5. **ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** – признание своей собственной роли в ситуации с соответствующими попытками исправить ситуацию.
6. **ИЗБЕГАНИЕ \ УХОД ОТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ** – описывает принятие желаемого за действительное и поведенческие усилия, предпринимаемые для ухода от проблемы. Эта шкала отличается от шкалы дистанцирования, которая предполагает отделение от проблемы.

7. ПЛАНИРОВАНИЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ – описывает активные организационные действия, направленные на изменение ситуации, совмещенные с аналитическим подходом к решению проблемы.
8. ПОЗИТИВНАЯ ПЕРЕОЦЕНКА – описывает усилия, направленные на создание положительного значения ситуации путем сфокусированности на личностном росте.

2.4. Експертна оцінка діяльності практичного психолога і соціального педагога

Атестаційно-кваліфікаційна картка практичного психолога

ППП _____
 Навчальний заклад _____
 Місто / район _____

I. ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАБІНЕТ		
1.1.	Наявність психологічного кабінету:	Бали
	Психологічний кабінет відсутній	0
	Психологічний кабінет має одне робоче приміщення	1
	Психологічний кабінет має одне приміщення і дві зони	3
	Психологічний кабінет має два пристосованих приміщення	5
1.2.	Оформлення психологічного кабінету:	
	Кабінет не відповідає рекомендованим нормам	0
	Кабінет частково відповідає рекомендованим нормам	1
	Кабінет повністю відповідає рекомендованим нормам	3
1.3.	Оснащення кабінету:	
	Кабінет частково укомплектований (початковий рівень)	1
	Кабінет достатньо укомплектований (середній рівень)	2
	Кабінет повністю укомплектований (необхідний рівень)	4
Всього балів:		
II. ПЛАНУВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ		
2.1.	Системність діяльності відображена в річному плані:	
	Діяльність безсистемна, має випадковий характер, переважає робота за запитом	1

	Простежується система в окремих ланках діяльності	2
	Система роботи відображена у плані роботи у поточному навчальному році	3
	Система простежується впродовж кількох навчальних років	5
2.2.	<i>Планування психолого-педагогічного супроводу навчально-виховного процесу:</i>	
	Психолого-педагогічний супровід не планується	0
	Сплановано супроводження окремих ланок навчально-виховного процесу	1
	Супроводження здійснюється тільки психологом	2
	Супроводження здійснюється командою відповідних спеціалістів	4
2.3.	<i>Відображення у планах державних, регіональних, місцевих програм:</i>	
	Державні, регіональні, місцеві програми не відображено	0
	Заплановано заходи щодо реалізації 1 – 2 програм	1
	Заплановано заходи щодо реалізації більшості програм	3
2.4.	<i>Наявність та розробленість власних програм діяльності:</i>	
	Власних програм діяльності немає	0
	Власна програма є, але недостатньо розроблена	1
	Є декілька власних програм, що мають науково-методичне забезпечення	3
2.5.	<i>Робота над науково-методичною проблемою міста /району:</i>	
	Робота над науково-методичною проблемою не ведеться і не планується	0
	Робота ведеться безсистемно	1
	Простежується системність в роботі, достатня результативність	3
Всього балів:		
III. ПСИХОДІАГНОСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ		
3.1.	<i>Наявність та валідність психодіагностичного інструментарію:</i>	
	Банк даних діагностичного інструментарію відсутній	0
	Методики стандартизовані, але не систематизовані	1
	Методики стандартизовані та систематизовані за проблемами	2
	Методики систематизовані відповідно до системи психологічного супроводу	3
3.2.	<i>Якість аналітичних довідок, складених за результатами досліджень:</i>	

	Аналітичні довідки не складаються	0
	Наведено кількісний аналіз дослідження	1
	Зроблено кількісний і якісний аналіз	2
	Зроблено кількісний та якісний аналіз із застосуванням діаграм, графіків	4
3.3.	<i>Якість рекомендацій, наданих за результатами досліджень:</i>	
	Рекомендації відсутні	0
	Рекомендації мають формальний, загальний характер	1
	Рекомендації конкретні, доцільні, науково обґрунтовані	3
	<i>Всього балів</i>	
IV. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ		
4.1.	<i>Наявність та якість банку даних корекційно-розвивальних програм:</i>	
	Банк даних корекційно-розвивальних програм відсутній	0
	Програми є, але не систематизовані, не охоплені основні проблеми	1
	Програми систематизовано за віком та проблемами	3
4.2.	<i>Різноманітність форм корекційно-розвивальної роботи:</i>	
	Форми корекційно-розвивальної роботи одноманітні	1
	Форми корекційно-розвивальної роботи різноманітні	2
	Психолог застосовує творчий підхід у корекційно-розвивальній роботі	4
	<i>Всього балів:</i>	
V. КОНСУЛЬТАТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ		
5.1.	<i>Організація та проведення індивідуальних та групових консультацій:</i>	
	Консультації за результатами діагностики не проводяться	0
	Консультації за результатами досліджень проводяться епізодично	1
	Індивідуальні та групові консультації проводяться систематично	3
5.2.	<i>Участь психолога у роботі психолого-педагогічного консилиуму:</i>	
	Робота психолого-педагогічного консилиуму не ведеться	0
	Засідання психолого-педагогічного консилиуму проводяться епізодично	1
	Робота психолого-педагогічного консилиуму систематизована	3
5.3.	<i>Розробка стратегій психологічної допомоги дітям «групи ризику»:</i>	
	Стратегії психологічної допомоги дітям «групи ризику» не	0

	розробляються	
	Розроблені стратегії переважно психологічної спрямованості	1
	Розроблені стратегії носять комплексний характер	3
5.4.	<i>Співпраця психолога з іншими спеціалістами:</i>	
	Психолог не залучає до роботи спеціалістів суміжних галузей	0
	Співпраця відбувається епізодично	1
	Співпраця системна, носить комплексний характер	3
<i>Всього балів:</i>		
VI. ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ		
6.1.	<i>Якість проведення просвітницької роботи з учнями:</i>	
	Просвітницька діяльність з учнями не проводиться	0
	Просвітницька діяльність має епізодичний характер	1
	Просвітницька діяльність з учнями ведеться систематично	3
6.2.	<i>Якість проведення просвітницької роботи з педагогами:</i>	
	Просвітницька діяльність з педагогами не проводиться	0
	Просвітницька діяльність має епізодичний характер	1
	Просвітницька робота з педагогами ведеться систематично	3
	В роботі з педагогами використовує інтерактивні форми	4
6.3.	<i>Якість проведення просвітницької роботи з батьками:</i>	
	Просвітницька діяльність з батьками не проводиться	0
	Просвітницька діяльність має епізодичний характер	1
	Просвітницька робота з батьками ведеться систематично	3
<i>Всього балів:</i>		
VII. НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ		
7.1.	<i>Робота гуртків:</i>	
	Робота гуртка не передбачена	0
	Робота гуртка запланована	1
	Гурток працює епізодично, відвідується учнями не систематично	2
	Гурток працює постійно, має достатній рівень відвідування	4
7.2.	<i>Робота навчальних курсів за вибором:</i>	
	Курси не розробляються	0
	Розробка курсів недосконала	1
	Курси розроблено відповідно до науково-методичних вимог	3
7.3.	<i>Факультативні заняття:</i>	
	Факультативні заняття не проводяться	0
	Факультативні заняття проводяться епізодично	1
	Факультативні заняття проводяться систематично	3
<i>Всього балів:</i>		

VIII. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ		
8.1.	<i>Відвідування навчально-методичних заходів:</i>	
	Заходи не відвідуються	0
	Відвідуються епізодично	1
	Відвідуються систематично	3
	Курси підвищення кваліфікації проходить раз у 5 років	5
8.2.	<i>Участь у роботі методичного об'єднання:</i>	
	Рекомендації м/о у практику не впроваджуються	0
	Рекомендації м/о впроваджуються частково	1
	Більшість рекомендацій м/о впроваджує в своїй роботі	3
	Приймає активну участь у розробці методичних рекомендацій м/о	5
8.3.	<i>Наявність власного передового досвіду та його поширення серед колег:</i>	
	Власні наробки відсутні	0
	Має власні наробки, які використовує у своїй діяльності	2
	Активно поширює власні наробки серед колег	5
		<i>Всього балів:</i>
IX. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА		
9.1.	<i>Оцінювання роботи членами методичного об'єднання (анкетування):</i>	
	1) Для мене співпраця з психологом (ППП) має негативні наслідки	0
	2) Для мене співпраця з психологом (ППП) носить нейтральний характер	1
	3) Для мене співпраця з психологом (ППП) має позитивні наслідки	2
	4) Психолог (ППП) є авторитетом (взірцем) для мене	3
		<i>Середній бал:</i>
9.2.	<i>Оцінювання роботи психолога педагогами закладу (анкетування):</i>	
	1) Я зацікавлений у результатах досліджень психолога (ППП)	0,1,2,3
	2) Психолог (ППП) допомагає мені здійснювати індивідуальний підхід	0,1,2,3
	3) Робота психолога (ППП) позитивно впливає на моїх учнів	0,1,2,3
	4) Діяльність психолога позитивно впливає на мікроклімат нашого закладу	0,1,2,3
		<i>Середній бал:</i>
		<i>ЗАГАЛЬНА СУМА БАЛІВ:</i>

Методист рай/міськ/во з психологічної служби _____
(підпис, ППП)

Керівник м/о практичних психологів і соц. педагогів _____

(підпис, ППП)

Із змістом кваліфікаційної картки ознайомлений _____

Дата _____
(підпис, ППП)

Орієнтовна програма вивчення досвіду роботи соціального педагога

Источник: Настільна книга соціального педагога. Книга 2 (нормативно-правове забезпечення діяльності) / Упоряд. Луценко Ю.А., Панок В.Г. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011 – 248 с.

(назва навчального закладу)

(прізвище, ім'я, по батькові)

Освіта _____

Стаж роботи на посаді _____

Навантаження _____

Проблема, над якою працює навчальний заклад _____

Проблема, над якою працює соціальний педагог _____

Напрями дослідно-експериментальної роботи у навчальному закладі _____

Кількість учнів у закладі освіти _____

Кількість педагогів _____

Кількість дітей з особливими освітніми потребами _____

I.	Нормативно-правове забезпечення діяльності районної (міської) психологічної служби		
1.1.	Накази по закладу освіти за останній рік щодо діяльності соціального педагога		
	Назва	Короткий зміст	№ від
1.2.	Наявні основні нормативні документи повністю частково відсутні		
1.3.	Реєстрація вхідної і вихідної документації повністю частково відсутні		
1.4.	Листування(наявність обліку) повністю частково відсутні		
2.	Створення умов для діяльності соціальних педагогів відповідно до Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх навчальних закладів системи загальної середньої освіти		
* повністю - два приміщення; частково - одне приміщення; приспосоване - окреме, яке не відповідає санітарно-гігієнічним вимогам згідно положення; суміщене - в одному приміщенні з іншим працівником, який не є фахівцем служби; відсутнє).			
2.1	Оформлення робочого кабінету		
	На вхідних дверях закріплена табличка «Соціальний педагог», графік роботи, затверджений керівником навчального закладу		
2.2.	Наявність журналів: - щоденного обліку роботи; - реєстрації звернень учнів, батьків, вчителів.		
2.3.	Наявність навчально-методичних матеріалів: - підручники, навчально-методичні посібники; - збірники методичних рекомендацій; - фахові періодичні видання тощо.		
2.4.	Наявність обліково-статистичних документів:		

	- облік товарно-матеріальних цінностей психологічного кабінету;	
	- план роботи соціального педагога на рік (за останні 3 роки); - плани роботи соціального педагога на місяць (за останній рік); - форми статистичної звітності встановленого зразка тощо (аналітичний та статистичний звіт за останні 3 роки).	
2.5.	Матеріали для службового використання: - облікові картки сім'ї дитини щодо якої здійснюється соціальний супровід (кількість за між-атестаційний період); - протоколи діагностичних досліджень (кількість за міжатестаційний період); - тести (ключі) тестових методик, опитувальники, анкети, бланки відповідей тощо; - списки телефонів (адреси) місцевих спеціалізованих центрів, служб, консультацій.	
2.6.	Наявність та якість соціальних паспортів класу, школи.	
2.7.	Забезпечення комп'ютерною та оргтехнікою, доступ до мережі Інтернет	
2.8.	Забезпечення працівників психологічної служби методичною літературою, фаховими періодичними виданнями	
		2008 2009 2010 2011
	Кількість видань	
	3 них за власний рахунок	
3.	Планування та звітність соціального педагога	
3.1.	Наявність плану роботи на рік, його оформлення, затвердження в установленому порядку (додається).	
3.2.	Системність діяльності соціального педагога відображена у річному плані роботи та в плані роботи навчального закладу	
3.3.	Наявність та реалізація власних проєктів та програм (вказати назви)	
3.4.	Врахування заходів плану роботи соціального педагога у плані роботи навчального закладу	
4	Здійснення соціально-педагогічного патронату	
4.1.	Дітей з особливими освітніми потребами, дітей-інвалідів	
	Надано консультацій	
	Проведено просвітницьких заходів з: педагогічними працівниками	
	керівниками навчальних закладів	
	працівниками психологічної служби	

	батьками		
4.2.	<i>Обдарованих дітей</i>		
	Наявність плану роботи		
	Проведено занять		
	Дата	Тема	Рекомендації
4.3	<i>Допрофільного та профільного навчання учнів</i>		
	проведення досліджень у закладі	кількість класів	яка категорія, кількість учнів
	наявність результатів		
	де і коли розглядалися, як враховані у НВП		
4.4.	<i>Дітей, схильних до девіантної поведінки</i>		
	наявність карток індивідуального супроводу		
	проведення корекційно-відновлю-вальної роботи		
	наявність рекомендацій: учням, батькам, класним керівникам		
5	Діагностична діяльність		
5.1.	Наявність банку даних психологічного та соціологічного інструментарію (вказати протокол експертизи інструментарію)		
5.2.	Доцільність та актуальність досліджень		
5.3.	Наявність та якість протоколів індивідуальних та групових психодіагностичних досліджень		
5.4.	Якість аналітичних довідок, складених за результатами діагностичних досліджень		
5.5.	Надання консультацій та рекомендацій за результатами досліджень		
5.6.	Наявність дозволу батьків на проведення психодіагностичних досліджень		
5.7.	Ведення індивідуальних карток учнів (вказати кількість)		
6	Консультативна діяльність		
6.1.	Організація і проведення індивідуальних консультацій за запитом:		
6.2.	щодо захисту житлових та майнових питань (вказати кількість);		
6.3.	щодо збереження здоров'я неповнолітніх та малолітніх (оздоровлення, медичний огляд дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування) (вказати кількість);		
6.4.	щодо встановлення правового статусу дітей-сиріт та дітей позбавлених батьківського піклування (вказати кількість);		
6.5.	з питань соціальної педагогіки (вказати кількість).		
6.6.	Якість ведення журналу реєстрації звернень учнів, батьків,		

	вчителів	
7.	Просвітницька та профілактична діяльність	
7.1.	Проведення просвітницької та профілактичної роботи з учнями (вказати назви заходів, що були проведені, їх мету, вікову категорію, кількість учасників)	
7.2.	Проведення просвітницької роботи з педагогами (вказати назви заходів, що були проведені, їх мету, кількість учасників)	
7.3.	Проведення просвітницької роботи з батьками (вказати назви заходів, що були проведені, їх мету, кількість учасників)	
7.4.	Наявність інформаційних стендів (буклетів, газет тощо) для педагогів, батьків, учнів (тематика, кількість)	
8.	Захисна діяльність	
8.1.	Наявність у школі інформаційного стенду «Права дитини»	
8.2.	Кількість проведених заходів щодо захисту прав дитини (за міжтаблицьний період): з учнями початкової ланки; з учнями середньої ланки; з учнями старшої ланки; з батьками; з педагогами.	
8.3.	Захист прав дітей і підлітків у різноманітних інстанціях (службі у справах дітей, міліції, суді тощо) (вказати кількість, установи)	
8.4.	Наявність розроблених стратегій соціальної допомоги школярам (програми, проекти, які реалізуються в закладі освіти)	
8.5.	Відвідування учнів, сімей вдома, батьків за місцем роботи, органів виконавчої влади та громадського самоврядування тощо (вказати кількість)	
9.	Навчальна діяльність	
9.1.	Організація діяльності гурткової роботи (вказати назву програми, ким затверджена)	
9.2.	Проведення навчальних курсів за вибором (вказати назву програми, ким затверджена)	
9.3.	Організація та проведення факультативних занять (вказати назву програми, ким затверджена)	
10.	Зв'язки із громадськістю	
10.1.	Залучення спеціалістів суміжних галузей до спільної роботи (вказати організації)	
10.2.	Співпраця з громадськими організаціями (вказати організації)	
11.	Соціально-перетворювальна діяльність	
11.1.	Здійснення соціально-педагогічного супроводу навчально-виховного процесу, соціально-педагогічного патронату соціально-незахищених категорій дітей (наявність карток соціально-педагогічного супроводу дітей, їх кількість)	

11.2	Сприяння соціальному і професійному визначенню особистості, соціальній адаптації молоді (<i>вказати назви заходів</i>)	
11.3	Розвивальна групова робота з учнями (дітьми) (<i>вказати назви заходів, що були проведені, їх мету, вікову категорію, кількість учасників</i>).	
11.4	Проведення ділових ігор, інтерактивних занять, тренінгів (<i>вказати назви заходів, що були проведені, їх мету, кількість учасників</i>).	
12.	Організаційна діяльність	
12.1	Залучення учнів до наукової, технічної, художньої творчості (<i>наявність бази даних про наявність позашкільних закладів, їх освітні послуги, інформація про відвідування дітьми цих закладів, окремих гуртків в школі</i>)	
12.2	Залучення громадських організацій, творчих спілок, окремих громадян до культурно-освітньої, профілактично-виховної, спортивно-оздоровчої та інших видів роботи (<i>вказати назви організацій та спілок, тематика співпраці</i>)	
12.3	Складання актів житлово-побутових умов, оформлення документації на оздоровлення та інших документів (<i>вказати кількість</i>)	
13.	Поширення та впровадження перспективного досвіду	
13.1	Презентація власного досвіду на засіданнях районного (міського) методичного об'єднання соціальних педагогів; районних (міських), обласних навчально-методичних заходах (<i>аналізуються теми і зміст виступів за останні і роки</i>)	
13.2	Наявність власних друкованих видань, статей, методичних рекомендацій тощо (<i>бібліографічний опис</i>)	

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Структурний підрозділ Дніпропетровського обласного психолого-медико-педагогічного центру (ДОПМПЦ).

Підпорядкований головному управлінню освіти і науки Дніпропетровської облдержадміністрації.

Заснований в 1996 році як психолого-методична служба ДОПМПЦ.

В 2001 році реорганізований в обласний методичний центр практичної психології і соціальної роботи.

В 2011 році отримав статус Дніпропетровського обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти Дніпропетровщини.

Мета діяльності: забезпечення психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу в навчальних закладах усіх типів системи освіти Дніпропетровської області.

Основне завдання: організація діяльності районно-міських психологічних служб та підвищення професійної компетентності практичних психологів і соціальних педагогів.

СТРУКТУРА

Підрозділ	Посада	Спеціаліст
Відділ управління	Завідуючий, заст. директора ДОПМПЦ з питань психології	Мушинський Віктор Петрович , спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист
Інформаційно-методичний відділ	Методист-психолог	Берестюк Марина Віталіївна , спеціаліст першої категорії
Навчально-методичний відділ	Методист-психолог	Коблик Інна Василівна , спеціаліст другої категорії
Відділ соціальної роботи та організаційно-методичного забезпечення	Методист-психолог	Савльсва Наталія Володимирівна , спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист
Консультативно-методичний відділ	Методист-психолог	Зарічна Наталія Василівна , спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист; Морозова Людмила Олександрівна , спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист

м. Дніпропетровськ, вул. Паторжинського, 13А.

т./ф. 46-34-10; тел. 371-11-23

www.ability.org.ua

dnipropetrovsk04@ukr.net

