

Программа развития психолого-педагогической компетентности педагогов

Цель программы – развитие психолого-педагогической компетентности педагогов: компетентности в общении, интеллектуальной компетентности, социально-психологической компетентности.

Задачи программы:

1. Углублять знания о возрастных и психологических особенностях детей.
2. Формировать и углублять знания о методах и способах воспитания успешной личности, развития и поддержания высокой учебной мотивации у обучающихся.
3. Развивать навыки эффективного общения, преодоления и разрешения конфликтных ситуаций.
4. Создать условия для более глубокого познания себя как личности, личностного роста (самопознание и саморазвитие).
5. Формировать навыки сохранения и укрепления психологического здоровья.

Планируемые результаты:

1. Педагог обладает необходимыми знаниями о возрастных и психологических особенностях детей и умеет применять эти знания на практике.
2. У педагога сформированы знания о методах и способах развития и поддержания высокой учебной мотивации у обучающихся, воспитания успешной личности.
3. Педагог использует приемы эффективного общения и разрешения конфликтных ситуаций.
4. У педагога сформировано стремление к самопознанию и регулярному саморазвитию.
5. Педагог знает и применяет в своей жизни навыки сохранения и укрепления психологического здоровья.

Этапы реализации программы

Программа предполагает следующие этапы реализации:

- I. Подготовительный этап
 - изучение теоретического материала по психологическим вопросам, поставленным в программе
 - составление списка литературы
 - подбор диагностических методик
 - оформление программы
 - рассмотрение и утверждение программы педагогическим коллективом
- II. Диагностический этап предполагает проведение входной и итоговой диагностики с целью выявления:

- стиля педагогического общения
- профессиональных деформаций
- мотивации профессиональной деятельности
- барьеров педагогической деятельности

III. Основной этап реализации программы включает в себя 3 модуля:

- учитель-ребенок;
- учитель-родитель;
- личность учителя.

Формы работы:

- Лекции (очные, дистанционные) направлены изучение теоретического материала о возрастных и психологических особенностях детей; методах и способах развития и поддержания высокой учебной мотивации у учащихся, воспитания успешной личности; о приемах эффективного общения и разрешения конфликтных ситуаций. Педагоги получают возможность соотнести научные данные с собственной практикой, личными переживаниями, рационализировать свое поведение.

- Семинары-практикумы проводятся по темам, рассмотренным на лекциях. Они строятся на материале, взятом из практического опыта. Педагоги сами предлагают для группового анализа свои наблюдения и примеры. В этих условиях они получают возможность поделиться своими сомнениями, размышлениями и творческими находками.

- Тренинги. Продолжение и углубление самопознания педагог может осуществить в тренингах педагогического общения и личностного роста. В тренинге происходит проработка и понимание способов общения, осуществляется выход на осмысление способов взаимодействия ребенка и взрослого в конфликтных ситуациях. Этот курс основывается на осознании педагогом своих собственных способов общения, встреч с личностными особенностями и принятии решений о каких-либо изменениях.

- Индивидуальное консультирование (очно, дистанционно) дает возможность нового видения собственного содержания, личностных механизмов общения с другими людьми.

- Копилка методических рекомендаций по назревшим проблемам, которые не находят разрешения в традиционных формах обсуждения.

IV. Этап оценки результатов

- анализ результатов итоговой диагностики
- представление результатов работы педагогическому коллективу
- обобщение опыта работы
- отражение опыта работы в публикациях

Разделы программы можно представить в виде следующей схемы



Принципы реализации программы:

1. Принцип сотрудничества – участники занимают равноправные партнерские позиции.
2. Принцип конфиденциальности - информация, полученная в ходе работы, не выносится для обсуждения с другими без согласия ее участников. Это возможно лишь в том случае, если деятельность педагога, по мнению психолога, может навредить психологическому или физическому благополучию окружающих, прежде всего ребенку.
3. Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий.
4. Принцип самодиагностики, помогающий самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных личностно значимых проблем.
5. Принцип оптимизации развития - стимуляция саморазвития участников, направление их усилий в нужное русло.
6. Принцип гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер. Главная форма такой деятельности — групповая дискуссия, которая используется на протяжении всех занятий.
7. Принцип добровольного участия как во всей программе, так и отдельных занятиях и упражнениях. Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят, и не следует этого требовать.
8. Принцип свободного пространства. В помещении для занятий должна быть возможность свободного передвижения участников, их расположения по кругу, объединения в микрогруппы по 3 — 5, 7—8 человек, а также уединения.

Модуль программы	Тема	Цель	Форма работы	Сроки проведения	Кол-во часов
Учитель-ученик	Причины и мотивы плохого поведения детей	Углублять знания о психологических особенностях детей	Лекция (дистанционная или очная)		1
	Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили	Развивать навыки эффективного общения с детьми	Семинар-практикум		2
	Индивидуальные (очные и дистанционные) консультации по запросу			В течении учебного года	
	Копилка методических рекомендаций			В течении учебного года	
Учитель-родитель					
	Индивидуальные (очные и дистанционные) консультации по запросу			В течении учебного года	
	Копилка методических рекомендаций			В течении учебного года	
Личность учителя	Психологическое здоровье. Как его сохранить и приумножить?	Формировать навыки сохранения и укрепления психологического здоровья.	Семинар-практикум «Способы и методы стабилизации эмоционального состояния участников образовательного процесса»		2
		Создать условия для более глубокого познания себя как личности, личностного роста (самопознание и саморазвитие).	Тренинг личностного роста «Я в ресурсе»		3
	Индивидуальные (очные и дистанционные) консультации по запросу			В течении учебного года	
	Копилка методических рекомендаций			В течении учебного года	

Календарно-тематическое планирование (этот раздел дополняется идеями и других специалистов)

АНКЕТЫ «БАРЬЕРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Анкета 1.

Цель: выявить способности учителя к саморазвитию.

Ответьте на данные вопросы, поставив следующие баллы:

5 – если данное утверждение полностью соответствует действительности;

4 – скорее соответствует, чем нет;

3 – и да, и нет;

2 – скорее не соответствует;

1 – не соответствует.

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

Подсчитайте общую сумму баллов:

75–55 – активное развитие;

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

35–15 – остановившееся развитие.

Анкета 2.

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

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

5 – да (препятствуют или стимулируют);

4 – скорее да, чем нет;

3 – и да, и нет;

2 – скорее нет;

1 – нет.

Препятствующие факторы:

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

Стимулирующие факторы:

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

После обработки данные микроисследования заносятся в итоговую таблицу (табл. 10).

Таблица 10.

Обучение, развитие и саморазвитие учителя

№ п/п	Способность учителя к саморазвитию	Ф.И.О. учителей	Стимулиру ющие факторы	Препятствующ ие факторы	Система мер
1	Активное саморазвитие				
2	Несложившееся саморазвитие				
3	Остановившееся саморазвитие				

В результате обработки анкет выявляются три категории учителей, фамилии заносятся в таблицы в соответствии со степенью готовности учителей к саморазвитию. Препятствующие и стимулирующие факторы ранжируются с помощью показателей среднего балла, а также заносятся в таблицу.

В том случае, если педагог сомневается в целесообразности выполнения своих профессиональных обязанностей, ему могут быть предложены тесты способностей в других сферах деятельности. В наше время вольно или невольно учебно-воспитательные учреждения втягиваются в рыночные отношения и многие учителя начинают мнить себя великими комбинаторами, однако оценить уровень своих возможностей не всегда удастся достаточно точно. Поэтому в часы досуга можно предложить учителям сделать это с помощью теста для начинающих миллионеров, который широко используется при оценке способностей австрийских менеджеров.

ДИАГНОСТИКА СТИЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ

ШИФР _____

Инструкция, к тесту

Просматривая каждый из вопросов теста, отмечайте знаком "+", если согласны с ним, и символом "-", если даете отрицательный ответ. От степени объективности ответов зависит и степень достоверности результатов тестирования.

ТЕСТ

1. Нуждаетесь ли вы в тщательной подготовке урока даже по неоднократно пройденной теме?
2. Предпочитаете ли вы логику изложения эмоциональному рассказу?
3. Волнуетесь ли вы перед тем, как оказаться лицом к лицу с классом?
4. Предпочитаете ли вы во время объяснения учебного материала находиться за учительским столом?
5. Часто ли вы используете методические приемы, которые успешно применялись вами ранее и давали положительные результаты?
6. Придерживаетесь ли вы заранее спланированной схемы урока?
7. Часто ли вы по ходу урока включаете в него только что пришедшие в голову примеры, иллюстрируете сказанное свежим случаем, свидетелем которого были сами?
8. Вовлекаете ли вы в обсуждение темы урока учащихся?
9. Стремитесь ли вы рассказать как можно больше по теме, невзирая на лица слушателей?
10. Часто ли вам удается удачно пошутить в ходе урока?
11. Предпочитаете ли вы вести объяснение учебного материала, не отрываясь от своих записей (конспектов)?
12. Выводит ли вас из равновесия непредвиденная реакция аудитории (шум, гул, оживление и т. п.) среди учащихся?
13. Нуждаетесь ли вы в достаточно длительном времени (5-8 мин), чтобы установить нарушенный контакт и вновь привлечь к себе внимание учащихся?
14. Повышаете ли вы голос, делаете ли паузу, если почувствуете невнимание к себе со стороны учащихся во время урока?
15. Стремитесь ли вы, задав полемический вопрос, самостоятельно на него ответить?
16. Предпочитаете ли вы, чтобы учащиеся задавали вам вопросы по ходу объяснения учебного материала?

17. Забываете ли вы во время урока о том, кто вас слушает?
18. Есть ли у вас привычка выбирать среди учащихся в классе два-три лица и следить за их эмоциональными реакциями?
19. Выбивают ли вас из колеи скептические ухмылки учащихся?
20. Замечаете ли вы во время урока изменения в настроении учащихся?
21. Поощряете ли вы учащихся вступать в диалог с вами во время объяснения темы урока?
22. Отвечаете ли вы сразу же на реплики учащихся?
23. Используете ли вы одни и те же жесты для подкрепления своих фраз независимо от ситуации?
24. Увлекаетесь ли вы монологом настолько, что вам не хватает отведенного по плану урока времени?
25. Чувствуете ли вы себя после уроков уставшими настолько, что не в состоянии повторить их в этот же день еще раз (во вторую смену)?

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Подсчитайте число совпадений плюсов и минусов в соответствии с приведенным ниже ключом и определите свою тенденцию. Если общая сумма совпадений составит 80% от всех пунктов по одной модели общения, можете считать выявленную склонность стойкой.

№ вопросов_ Модели общения	Да "+"	Нет "-"
Диктаторская "Монблан"	4, 6, 11, 15, 17, 23	1, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 24
Неконтактная "Китайская стена"	9, 11, 13, 14, 15	1, 7, 8, 12, 16, 18, 19, 20, 21.
Дифференцированное Внимание "Локатор"	10, 14, 18, 20, 21	2, 4, 6, 13, 15, 17, 23
Гипорефлексивная "Тетерев"	9, 11, 15, 17, 23, 24	8, 12, 16, 19, 20, 21, 22
Гиперрефлексивная "Гамлет"	3, 12, 14, 18, 19, 20, 22, 25	2, 5, 6, 11, 13, 23
Негибкого Реагирования "Робот"	1, 2, 5, 6, 13, 15, 23	7, 8, 9, 11, 16, 21, 24
Авторитарная "Я - сам(а)"	5, 10, 14, 15, 18, 24	2, 8, 16, 21
Активного Взаимодействия "Союз"	7, 8, 10, 16, 20, 21, 22	1, 2, 4, 5, 6, 11, 13, 15, 17, 23.

Интерпретация результатов теста

Модель дикторская ("Монблан"). Педагог как бы отстранен от обучаемых, он парит над ними, находясь в царстве знаний. Никакого личностного взаимодействия. Педагогические функции сведены к информационному сообщению.

Следствие: отсутствие психологического контакта, безынициативность и пассивность обучаемых.

Модель неконтактная ("Китайская стена") очень близка по своему содержанию к первой. Разница в том, что между педагогом и обучаемым существует слабая обратная связь ввиду произвольно и непреднамеренно возведенного барьера общения. В роли такого барьера могут выступать отсутствие желания к сотрудничеству с какой-либо стороны, информационный, а не диалоговый характер занятий, произвольное подчеркивание педагогом своего статуса, снисходительное отношение к обучаемым.

Следствие: слабое взаимодействие с обучаемыми, а с их стороны – равнодушное отношение к педагогу.

Модель дифференцированного внимания ("Локатор") основана на избирательных отношениях с обучаемыми. Педагоги ориентированы не на весь состав аудитории, а лишь на часть, допустим на талантливых, слабых, лидеров или аутсайдеров. В общении педагог концентрирует на них свое внимание.

Следствие: нарушается целостность акта взаимодействия в системе "педагог-коллектив", она подменяется фрагментарностью ситуативных контактов.

Модель гипорефлексивная ("Тетерев") заключается в том, что педагог в общении как бы замкнут в себе: его речь большей частью монологична. Он слышит только самого себя и никак не реагирует на слушателей. Такой педагог проявляет эмоциональную глухоту к окружающим.

Следствие: практически отсутствует взаимодействие между обучаемым и обучающим, а вокруг последнего образуется поле психологического вакуума. Стороны процесса общения существуют изолированно друг от друга, учебно-воспитательное взаимодействие поставлено формально.

Модель гиперрефлексивная ("Гамлет") противоположна по психологической канве предыдущей. Педагог озабочен не столько содержательной стороной взаимодействия, сколько тем, как он воспринимается окружающими. Межличностные отношения принимают для него доминирующее значение. Он остро реагирует на нюансы психологической атмосферы в среде обучаемых, принимая их на свой счет. Такой педагог подобен обнаженному нерву.

Следствие: обостренная социально-психологическая чувствительность педагога, приводящая его к неадекватным реакциям на реплики и действия аудитории. В такой модели бразды правления могут оказаться в руках обучаемых, а педагог займет ведомую позицию.

Модель негибкого реагирования ("Робот"). Взаимоотношения педагога с обучаемыми строятся по жесткой программе, где четко выдерживаются цели и задачи занятия, дидактически оправданы методические приемы, имеют место безупречная логика изложения и аргументация фактов, но педагог не обладает чувством постоянно меняющейся ситуации общения. Им не учитываются педагогическая действительность, состав и психологическое состояние обучаемых, их возрастные

и этнические особенности.

Следствие: низкий эффект социального взаимодействия.

Модель авторитарная ("Я – сам"). Учебный процесс целиком фокусируется на педагоге. Он – главное и единственное действующее лицо. От него исходят вопросы и ответы, суждения и аргументы. Практически отсутствует творческое взаимодействие между ним и аудиторией. Личная инициатива со стороны обучаемых подавляется.

Следствие: воспитывается безынициативность, теряется творческий характер обучения, искажается мотивационная сфера познавательной активности.

Модель активного взаимодействия ("Союз"). Педагог постоянно находится в диалоге с обучаемыми, держит их в мажорном настроении, поощряет инициативу, легко схватывает изменения в психологическом климате коллектива и гибко реагирует на них. Преобладает стиль дружеского взаимодействия с сохранением ролевой дистанции. Возникающие учебные, организационные, этические и др. проблемы творчески решаются совместными усилиями. Такая модель наиболее продуктивна.

ИСТОЧНИКИ

1. Диагностика стилей педагогического общения / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.273-275
2. Модели педагогического общения / Акимов М.Н., Илькухин А.А. Самопознание – путь профессионального становления учителя. – Самара, 1994. С.36-41

Методика Орлова Ю.М. (Тест - опросник Потребность в достижении цели. Шкала оценки потребности в достижении успеха)

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

Стимульный материал.

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Ключ к тесту - опроснику Орлова.

ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Обработка результатов.

За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

Интерпретация и расшифровка методики Орлова.

0 - 6 баллов - низкая потребность в достижениях.

7 - 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.

10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.

16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.

19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:

- - настойчивостью в достижении своих целей
- - неудовлетворенностью достигнутым
- - постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше
- - склонностью сильно увлекаться работой
- - стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха
- - неспособностью плохо работать
- - потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел
- - отсутствием духа соперничества, желанием, чтобы и другие вместе с ними пережили успех и достижение результата
- - неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи
- - готовностью принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ ПЕДАГОГА (А. Ассингер)

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли педагог корректен в отношениях со своими коллегами, учениками и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Подчеркните выбранный ответ:

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.

2. Иногда.

3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.

2. Сохраняете полное спокойствие.

3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.

2. Дружелюбным.

3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.

2. Согласитесь без колебаний.

3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».

2. Заставите вернуть.

3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»

2. «Где ты торчишь допоздна?»

3. «Я уже начал(а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала Вам хвост»?

2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.

2. Легкомысленными.

3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?»

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки Вы опаздываете на важное совещание...

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед Вами?

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания».
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

Обработка:

38–44 очка – Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более очков – Вы излишне агрессивны и при этом нередко оказываетесь чрезмерно жестким к другим людям и неуравновешенным. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами домашних, окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказывать.

35 и менее очков – Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что Вы, как травинка, гнетесь под любым ветерком... И все же побольше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее чем по семи вопросам – по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

ОЦЕНКА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К НЕРВНОМУ СРЫВУ

Инструкция. Ответьте на вопросы теста, выбрав ответ, соответствующий Вашему поведению.

1. Трудно ли Вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?

Да, всегда (3), очень часто (4), иногда (0), очень редко (0), никогда (0).

2. Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли Вы желание сделать это вместо него ?

Да, всегда (5), очень часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

4. Подолгу ли Вы переживаете из-за неприятностей?

Да, всегда (5), часто (4), иногда (2), очень редко (0), никогда (0).

5. Сколько времени Вы уделяете себе вечером?

Больше трех часов (0), два-три часа (0), один-два часа (0), меньше часа (2), ни минуты (4).

6. Перебиваете ли Вы, не дослушав объясняющего Вам что-либо с излишними подробностями?

Да, всегда (4), часто (3), в зависимости от обстоятельств (2), редко (1), нет (0).

7. О Вас говорят, что Вы вечно спешите...

Да, это так (5), часто спешу (4), спешу, как и все, иногда (1), спешу только в исключительных случаях (0), никогда не спешу (0).

8. Трудно ли Вам отказаться от вкусной еды?

Да, всегда (3), часто (2), иногда (0), редко (0), никогда (0).

9. Приходится ли Вам делать несколько дел одновременно?

Да, всегда (5), часто (4), иногда (3), редко (1), никогда (0).

10. Случается ли, что во время разговора Ваши мысли витают где-то очень далеко?

Очень часто (5), часто (4), случается (3), очень редко (0), никогда (0).

11. Не кажется ли Вам порой, что люди говорят о скучных и пустых вещах?

Очень часто (5), часто (4), иногда (1), редко (0), никогда (0).

12. Нервничаете ли Вы, стоя в очереди?

Очень часто (4), часто (3), иногда (2), очень редко (1), никогда (0).

13. Любите ли Вы давать советы?

Да, всегда (4), очень часто (3), иногда (1), очень редко (0), никогда (0).

14. Долго ли Вы колеблетесь, прежде чем принять решение?

Всегда (3), очень часто (2), часто (1), очень редко (3), никогда (0).

15. Как Вы говорите?

Торопливо, скороговоркой (3), быстро (2), спокойно (0), медленно (0), важно (0).

Обработка: Сложите баллы, указанные после выбранных ответов.

От 45 до 63 очков – нервный срыв для Вас – реальная угроза. Проверьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Не пора ли изменить образ жизни?

От 22 до 44 очков – нужно относиться к жизни спокойнее и уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 очков – Вам удастся сохранять спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимания на пустяки и не воспринимать драматически любые неудачи.

0 очков – если Вы отвечали честно и откровенно, то единственная опасность, которая Вам угрожает, – это чрезмерное спокойствие и, конечно же, скука.