

**КАРТА АНАЛИЗА (САМОАНАЛИЗА) ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
В ВОПРОСАХ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ КАЧЕСТВЕННО-  
ПРОДУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ**

<b>Направление</b>	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Оценка</b>
Воспитательно-образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществление целостного педагогического процесса;</li> <li>– создание развивающей среды;</li> <li>– обеспечение охраны жизни и здоровья детей.</li> </ul>	знание целей, задач, содержания, принципов, форм, методов и средств обучения и воспитания дошкольников	
		умения результативно формировать знания	
		умения и навыки в соответствии с образовательной программой	
		умение взаимодействовать с дошкольниками	
Учебно-методическая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планирование воспитательно-образовательной работы;</li> <li>– проектирование педагогической деятельности на основе анализа достигнутых результатов.</li> </ul>	знание образовательной программы и методики развития разных видов деятельности детей;	
		умение проектировать, планировать и осуществлять целостный педагогический процесс;	
		владение технологиями исследования, педагогического мониторинга, воспитания и обучения детей.	
Социально-педагогическая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– консультативная помощь родителям;</li> <li>– создание условий для социализации детей;</li> <li>– защита интересов и прав детей.</li> </ul>	знание основных документов о правах ребенка и обязанностях взрослых по отношению к детям;	
		умение вести разъяснительную педагогическую работу с родителями, специалистами ДОУ.	

**Оценка результатов (при анализе):**

5 баллов – высокий уровень;  
4 балла – уровень выше среднего;  
3 балла – средний уровень;  
2 балла – уровень ниже среднего;  
1 балл – низкий уровень.

**Оценка результатов (при самоанализе):**

5 баллов – безусловно, да;  
4 балла – скорее, да;  
3 балла – удовлетворительно;  
2 балла – скорее, нет;  
1 балл – нет.

## МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Критерии	Показатели	Методики
Интеллектуально-педагогическая компетентность	умение применять полученные знания, опыт в профессиональной деятельности для эффективного обучения и воспитания, способность педагога к инновационной деятельности;	Диагностическая карта «Оценка готовности педагога к участию в инновационной деятельности» (модификация методики В.А. Сластенина, Л.С. Подымовой) Методика «Способности педагога к творческому саморазвитию» (автор:И. В. Никишина) Анкета вовлеченности в инновационную деятельность (авторизованная Е.Н. Азлецкая)
Информационная компетенция	объем информации педагога;	Анкета самооценки педагогов (О.В. Тихомирова)
Регулятивная компетентность	умение педагога управлять своим поведением, контролировать свои эмоции, способность к рефлексии, стрессоустойчивость;	Краткая шкала самоконтроля (Дж. Тангни и др. в адаптации Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин и др.) Диагностика состояния стресса(А.О. Прохоров) Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания, идентификации(А.О. Прохоров А.В. Чернов)
Коммуникативная компетентность	речевые навыки, умение слушать, экстраверсию (качество человека, характеризующееся большим интересом к внешнему миру), эмпатию (сопереживание, понимание другого).	Тест на общительность и коммуникативность по методике В.Ф. Ряховского Личностный опросник Г. Айзенка (форма А) Диагностика уровня эмпатии (В.В. Бойко)

**Диагностическая карта**  
**«Оценка готовности педагога к участию в инновационной деятельности»**  
(модификация методики В.А. Слостенина, Л.С. Подымовой)

Слостенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность . – М.,1997-С.224

*Инструкция: Уважаемые коллеги! Оцените, пожалуйста, предложенные критерии своей готовности по 5-балльной шкале.*

№	Критерии	1	2	3	4	5
<b>I. Мотивационно-творческая направленность личности</b>						
1	Заинтересованность в творческой деятельности					
2	Стремление к творческим достижениям					
3	Стремление к лидерству					
4	Стремление к получению высокой оценки деятельности со стороны администрации					
5	Личная значимость творческой деятельности					
6	Стремление к самосовершенствованию					
Всего:						
<b>II. Креативность педагога</b>						
7	Способность отказаться от стереотипов в педагогической деятельности, преодолеть инерцию мышления					
8	Стремление к риску					
9	Критичность мышления, способность к оценочным суждениям					
10	Способность к самоанализу, рефлексии					
Всего:						
<b>III. Профессиональные способности педагога к осуществлению инновационной деятельности</b>						
11	Владение методами педагогического исследования					
12	Способность к планированию экспериментальной работы					
13	Способность к созданию авторской концепции					
14	Способность к организации эксперимента					
15	Способность к коррекции своей деятельности					
16	Способность использовать опыт творческой деятельности других педагогов					
17	Способность к сотрудничеству					
18	Способность творчески разрешать конфликты					
Всего:						
<b>IV. Индивидуальные особенности личности педагога</b>						
19	Работоспособность в творческой деятельности					
20	Уверенность в себе					
21	Ответственность					
Всего:						

Обработка результатов заполненных карт педагогами при самооценке педагога к участию в инновационной деятельности по карте В. А. Слостенина, Л. С. Подымовой

производится путем простого математического подсчета суммы баллов по параметрам средний балл следует вносить в таблицу 1 (от 84 до 71 балла – высокий уровень, от 70 до 55 баллов – средний уровень, менее 55 баллов – низкий уровень).

Таблица 1 – Самооценка педагогов к участию в инновационной деятельности

Параметр	Уровень	Кол-во педагогов	Доля от всего числа
Мотивационно-творческая направленность личности	Высокий		
	Средний		
	Низкий		
Креативность педагога	Высокий		
	Средний		
	Низкий		
Профессиональные способности педагога к осуществлению инновационной деятельности	Высокий		
	Средний		
	Низкий		
Индивидуальные особенности личности педагога	Высокий		
	Средний		
	Низкий		

### Методика «Способности педагога к творческому саморазвитию»

(автор:И. В. Никишина)

Никитина, Н.Н. Инновационная деятельность учителя./ Н.Н. Никитина //Школьные технологии.-2003.-№ 2. - С. 159-165  
Розова, С.С. Проблема предмета методологии науки// Проблемы методологии науки. – Новосибирск: Наука, 1985. 143 с. – С. 7.

*Инструкция: Уважаемые коллеги! Оцените, пожалуйста, свои способности к творческому саморазвитию, используя следующую оценочную шкалу:*

*5 баллов - данное утверждение полностью соответствует действительности;*

*4 балла - скорее соответствует, чем нет;*

*3 балла - и да, и нет;*

*2 балла - скорее не соответствует;*

*1 балл - не соответствует.*

№	Критерии	1	2	3	4	5
1	Я стремлюсьизучать 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 анализирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.					
6	Я исследую свои чувства и опыт.					

7	Я многочитаю.					
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 усвоения нового.					
14	Возрастающая ответственность не пугает меня.					
15	Я бы отнесся положительно к моему продвижению по работе.					
Всего:						

Способности педагога к творческому саморазвитию в процессе инновационной деятельности по методике Н. И. Никишиной оценивается по пятибалльной шкале. Итоги подводят суммированием баллов и общего количества педагогов (таблица 2)

Описание уровня способностей	Диапазон
Активное саморазвитие	75-55 баллов
Отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие зависит от различных условий	54-36 баллов
Остановившееся саморазвитие	35-15 баллов

**Анкета вовлеченности в инновационную деятельность**  
(авторизованная Е.Н. Азлецкая)

**1. Измерение вовлеченности в решение корпоративных задач.** *Инструкция: В нашем ДОУ реализуются инновационный проект. Оцените Ваше отношение к каждой из перечисленных задач по предложенной шкале. В таблице в каждой строке выберите вариант ответа, который Вам подходит.*

№	Задачи реализации инновационного проекта	Не знаю об этом, мне это не интересно	Не знаю, но хотела бы узнать	Знаю об этом	Хотела бы принять участие в ее реализации	Принимаю участие в ее реализации	Сама участвую и привлекаю коллег	Принимаю участие в разработке этой задачи, координирую ее реализацию
		0	1	2	3	4	5	6
1	Теоретический анализ проблемы психолого-педагогической поддержки семей, имеющих детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
2	Разработка системы психолого-педагогической поддержки семей, имеющих детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
3	Содержание просвещения педагогических кадров по вопросам							

	оказания психолого-педагогической поддержки семей, имеющих детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
4	Разработка программы психолого-педагогической поддержки семей, имеющих детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
5	Реализация программы психолого-педагогической поддержки семей, имеющих детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
6	Разработка программы развития детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
7	Реализация							

программы развития детей 3-4 лет с отставанием или риском отставания в более позднем дошкольном возрасте							
--	--	--	--	--	--	--	--

**2. Вовлеченность в рабочий процесс** Инструкция: В таблице в каждой строке перечислены противоположные утверждения. Поставьте галочку или крестик в той ячейке между двумя утверждениями, положение которой ближе вашему мнению

Утверждения (слева)	Согласен с утверждением в левой колонке	Скорее согласен с утверждением в левой колонке	Что-то среднее	Скорее согласен с утверждением в правой колонке	Согласен с утверждением в правой колонке	Утверждения (справа)
	4	3	2	1	0	
Я понимаю, в чем мои функции и что я должна делать						Мои задачи четко не определены, мне непонятно, что я должна делать
Я знаю, чего ждет от меня руководство						Ожидания руководства мне непонятны
Я знаю, на основании каких критериев оценивается моя работа						Я не понимаю, как оценивается моя работа
На моем рабочем месте созданы все условия для качественного выполнения трудовых функций						Условия на моем рабочем месте не позволяют мне качественно выполнять трудовые функции
Руководитель уделяет						Я не чувствую

мне достаточно внимания, я имею возможность обсудить любой вопрос						внимания со стороны руководства
Руководители и коллеги заинтересованы в результатах моего труда						Я не уверена, что моя работа кому-то нужна
Руководство ценит мои трудовые заслуги, отмечает свои успехи						Руководство не замечает мои успехи и достижения
Ко мне часто обращаются за советом коллеги и руководство						Моим мнением вряд ли кто интересуется
Я часто обсуждаю рабочие вопросы с коллегами в свободное время						У меня нет времени, ни желания обсуждать рабочие проблемы еще и вне рабочего времени
У меня интересная работа, я имею возможность развиваться и учиться, решать новые задачи						Я делаю все время одно и то же, новые задачи не появляются, и учиться в моей работе нечему
У меня очень важная работа, я						В моей работе нечем особенно

горжусь ей и вкладываю душу в нее						гордиться, и мне не платят за то, чтобы я болела душой за дело
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

### 3. Инициативность и нацеленность на повышение эффективности своей работы и развитие образовательной организации

*Инструкция: Оцените утверждения согласием (да) или несогласием (нет).*

№		ДА	НЕТ
1	Каждый сотрудник должен знать, какие задачи приоритетны, и выполнять работу, не ожидая указаний.		
2	Если корпоративная вечеринка перерастает в производственное совещание – это нормально, значит, люди увлечены своей работой.		
3	Говорят, что нужно быть осторожным с проявлением инициативы, т.к. она наказуема исполнением.		
4	Если увлечен работой, то забываешь о своих личных проблемах.		
5	Нужно интересоваться работой коллег и помогать им.		
6	Хороший работник всегда откликается на призывы руководства представить свои предложения.		
7	Достаточно просто хорошо делать свою работу, инициатива и творческий подход могут и навредить.		
8	Если есть идеи по улучшению работы, нужно обязательно их высказывать.		

### ИНДЕКС ВОВЛЕЧЕННОСТИ РАБОТНИКА

На основании приведенных выше вопросов рассчитывается индекс вовлеченности конкретного работника. Его значение может варьироваться в пределах от 0 до 100.

Показатель вовлеченности	Шкала баллов	Количество вопросов	Индекс
Вовлеченность в решение корпоративных задач	от 0 до 6	8	от 0 до 48
Вовлеченность в рабочий процесс	от 0 до 4	11	от 0 до 44
Инициативность	от 0 до 1	8	от 0 до 8
Вовлеченность в целом			от 0 до 100

## Анкета самооценки педагогов (О.В. Тихомирова)

*Методика проведения самооценивания и обработки результатов.* Перед заполнением дается установка на то, что данный опрос не является проверкой знаний и умений педагогов, не используется в целях контроля их деятельности и. Педагогам не должны советоваться друг с другом при заполнении анкеты – это неколлективно и творчество. Для того чтобы ответы были максимально приближены к реальной ситуации, педагогам не сообщать, что целью анкетирования является определение уровня их профессиональной компетентности.

*Инструкция: Уважаемые коллеги, ответьте на ряд вопросов, поставив знак «+» напротив каждого утверждения, в соответствии с ответом.*

Утверждение	Варианты ответов		
	Да	Трудно сказать	Нет
1. Имею общие представления об основных нормативных документах в области образования			
2. Знаю концептуальные основы ФГОС			
3. Знаю общие тенденции и приоритеты развития образования			
4. Знаю возрастную периодизацию развития детей и подростков			
5. Знаю закономерности и особенности развития детей и подростков			
6. Знаю основы психологии семейного воспитания (типы семей, причины конфликтов и их влияние на развитие ребенка)			
7. Имею представление о преемственности основных периодов развития личности			
8. Знаю психологические основы и механизмы формирования готовности ребенка к школьному обучению			
9. Знаю психологические основы работы со взрослыми (характеристики периода взрослости и особенности организации обучения взрослых)			
10. Знаю общие основы методики обучения и воспитания			
11. Знаю современные педагогические технологии			
12. Знаю методы установления контактов с учащимися разных возрастов и образовательных потребностей и их родителями -			
13. Знаю методы управления коллективом: методы убеждения, аргументации своей позиции, предотвращения конфликтов			
14. Умею ставить педагогические задачи с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и организовывать работу в соответствии с ними			
15. Умею формулировать педагогическую проблему, оформлять ее решение в виде педагогических задач и прогнозировать результат			
16. Умею гибко перестраивать педагогические задачи по мере изменения педагогической ситуации			
17. Владею способами активизации мышления			
18. Владею методами педагогической диагностики			
19. Умею работать с содержанием учебного материала, ориентируясь на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся			
20. Умею вычленять реальные учебные возможности ребенка (в том числе с ОВЗ) и производить отбор содержания учебного			

материала в соответствии с ними			
21. Владею способами интеграции различных предметных областей			
22. Умею адаптировать методические материалы к реальным образовательным потребностям обучающихся (в том числе к условиям дистанционного обучения)			
23. Умею составлять индивидуальную программу развития обучающихся			
24. Владею способами воспроизведения информации, необходимой конкретному обучающемуся для присвоения знаний			
25. Умею устанавливать в общении прямую и обратную связь			
26. Умею оценивать и определять очередность подачи информации, ее сложность, образность, способы предъявления			
27. Владею вербальными и невербальными средствами общения			
28. Умею гибко перестраивать способы и стили общения, выбирать оптимальное их сочетание, чередовать разные позиции в общении			
29. Владею приемами косвенного воздействия			
30. Владею приемами стимулирования инициативы, самостоятельности суждений, критичности мышления			
31. Считаю, что для педагога очень важно передать обучающемуся необходимые знания и подготовить для этого методические материалы			
32. Стараюсь понять позицию другого человека			
33. Умею воздействовать не только на поведение обучающихся, но и на мотивы, цели			
34. Считаю, что педагога, прежде всего, должна интересовать личность обучающихся			
35. Принимаю любого человека таким, каков он есть			
36. Считаю, что педагог учится у тех, с кем работает			
37. Люди, с которыми я работаю, могут сказать, что я контактный человек			
38. Я довожу до партнеров по деятельности (в том числе и до детей) замыслы и цели своих действий			
39. Моя профессиональная деятельность соответствует моим внутренним потребностям			
40. Люди (взрослые и дети), с которыми я работаю, могут сказать, что со мной легко и приятно			
41. Умею поставить интересы общего дела выше своих личных притязаний			
42. Не боюсь находить нестандартные решения в проблемных ситуациях			
43. Осознаю цели и мотивы своей деятельности, принимаю на их основе решения, оцениваю эффективность их реального выполнения			
44. Умею объективно определять причины неудач в деятельности и устранять их			
45. Умею менять неблагоприятный ход событий на позитивный			

**Оценка результатов.** Баллами оцениваются ТОЛЬКО ответы «Да». Затем подсчитывается общая сумма по каждому педагогу.

Утверждения	Баллы
1. Имею общие представления об основных нормативных документах в области образования	1
2. Знаю концептуальные основы ФГОС	2
3. Знаю общие тенденции и приоритеты развития образования	3
4. Знаю возрастную периодизацию развития детей и подростков	1
5. Знаю закономерности и особенности развития детей и подростков	2
6. Знаю основы психологии семейного воспитания (типы семей, причины конфликтов и их влияние на развитие ребенка)	2
7. Имею представление о преемственности основных периодов развития личности	3
8. Знаю психологические основы и механизмы формирования готовности ребенка к школьному обучению	3
9. Знаю психологические основы работы со взрослыми (характеристики периода взрослости и особенности организации обучения взрослых)	3
10. Знаю общие основы методики обучения и воспитания	1
11. Знаю современные педагогические технологии	2
12. Знаю методы установления контактов с учащимися разных возрастов и образовательных потребностей и их родителями-	3
13. Знаю методы управления коллективом: методы убеждения, аргументации своей позиции, предотвращения конфликтов	3
14. Умею ставить педагогические задачи с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и организовывать работу в соответствии с ними	1
15. Умею формулировать педагогическую проблему, оформлять ее решение в виде педагогических задач и прогнозировать результат	2
16. Умею гибко перестраивать педагогические задачи по мере изменения педагогической ситуации	3
17. Владею способами активизации мышления	3
18. Владею методами педагогической диагностики	1
19. Умею работать с содержанием учебного материала, ориентируясь на возрастные и индивидуальные особенности обучающихся	1
20. Умею вычленять реальные учебные возможности ребенка (в том числе с ОВЗ) и производить отбор содержания учебного материала в соответствии с ними	2
21. Владею способами интеграции различных предметных областей	2
22. Умею адаптировать методические материалы к реальным образовательным потребностям обучающихся (в том числе в условиях дистанционного обучения)	3
23. Умею составлять индивидуальную программу развития обучающихся	3
24. Владею способами воспроизведения информации, необходимой конкретному обучающемуся для присвоения знаний	2
25. Умею устанавливать в общении прямую и обратную связь	2
26. Умею оценивать и определять очередность подачи информации, ее сложность, образность, способы предъявления	3
27. Владею вербальными и невербальными средствами общения	1
28. Умею гибко перестраивать способы и стили общения, выбирать оптимальное их сочетание, чередовать разные позиции в общении	2
29. Владею приемами косвенного воздействия	3
30. Владею приемами стимулирования инициативы, самостоятельности суждений, критичности мышления	3
31. Считаю, что для педагога очень важно передать	1

обучающемуся необходимые знания и подготовить для этого методические материалы	
32. Стараюсь понять позицию другого человека	2
33. Умею воздействовать не только на поведение обучающихся, но и на мотивы, цели	2
34. Считаю, что педагога, прежде всего, должна интересовать личность обучающихся	3
35. Принимаю любого человека таким, каков он есть	3
36. Считаю, что педагог учится у тех, с кем работает	3
37. Люди, с которыми я работаю, могут сказать, что я контактный человек	1
38. Я довожу до партнеров по деятельности (в том числе и до детей) замыслы и цели своих действий	2
39. Моя профессиональная деятельность соответствует моим внутренним потребностям	2
40. Люди (взрослые и дети), с которыми я работаю, могут сказать, что со мной легко и приятно	2
41. Умею поставить интересы общего дела выше своих личных притязаний	3
42. Не боюсь находить нестандартные решения в проблемных ситуациях	3
43. Осознаю цели и мотивы своей деятельности, принимаю на их основе решения, оцениваю эффективность их реального выполнения	1
44. Умею объективно определять причины неудач в деятельности и устранять их	2
45. Умею менять неблагоприятный ход событий на позитивный	3

Анкетирование педагогов позволяет выявить не только особенности профессионального развития каждого педагога, но и общие направления развития профессиональной компетентности членов педагогического коллектива. Для этого при обработке анкет вычисляется среднее значение по каждой позиции, и выбираются те позиции, среднее значение которых значительно ниже (более чем в два раза) присвоенного балла.

Заполнение педагогом анкеты позволяет задуматься о предъявляемых требованиях к педагогической компетентности, над тем, чего не хватает для осуществления деятельности, и подойти к осознанию того, что существуют определенные «профессиональные дефициты». Это дает возможность выстраивать методическую работу в образовательной организации на основе потребностей педагогов.

### **Краткая шкала самоконтроля**

( Дж. Тангни и др. в адаптации Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин и др.)

Краткая шкала самоконтроля (Brief Self-Control Scale, BSCS) предназначена для исследования самоконтроля как черты, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения.

Источник; Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, О.А. Сычев, В.В. Бобров. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология, 2016. № 2.

Инструкция: Прочитайте утверждения и для каждого из них выберите, пожалуйста, ответ, наиболее точно описывающий вас (привычное для вас состояние).

Утверждения	Совершенно не согласна	Скорее не согласна	Нечто среднее	Скорее согласна	Совершенно согласна
Мне хорошо удается сопротивляться соблазнам					
Я с трудом отказываюсь от дурных привычек.					
Я ленивая.					
Бывает, что я говорю неуместные вещи.					
Выбирая между приятным и полезным, я выбираю приятное.					
Я умею отказываться от того, что для меня вредно.					
Мне бы хотелось лучше контролировать себя.					
Я производю впечатление очень дисциплинированного человека.					
Поговорка «семь раз отмерь, один раз отрежь» – не про меня.					
Иногда я не могу доделать работу, потому что отвлекаюсь на более приятные дела.					
Мне бывает трудно сконцентрироваться.					
Мне удается ставить и достигать долгосрочные цели.					
Иногда я делаю что-то, хотя знаю, что этого делать не стоит.					

Низкий уровень - 13-27 баллов  
 Средний уровень - 28-45 баллов  
 Высокий уровень - 46-65 баллов

### ***Интерпретация***

Индивиды с высоким уровнем самоконтроля более целеустремлены, организованны и упорны в достижении своих целей. Они также прибегают к более конструктивным стратегиям совладания с трудностями, чаще используя такие стратегии, как активный

копинг, планирование, подавление конкурирующей деятельности, и реже обращаясь к непродуктивным стратегиям – поведенческому уходу и отрицанию.

Люди с высоким уровнем самоконтроля демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности и психологического благополучия, который оценивался через показатели удовлетворенности жизнью, позитивного и негативного аффекта и осмысленности жизни.

Для лиц с высоким уровнем самоконтроля свойственно более конструктивное мышление при анализе различных жизненных ситуаций, которое проявляется в склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий, интернальности при объяснении успехов и неудач, общей, академической и профессиональной самооэффективности. При этом связь показателей самоконтроля и конструктивного мышления может быть двунаправленной. Возможно, что выраженный самоконтроль помогает поверить в будущее и оценивать происходящие события как более управляемые и контролируемые, но возможно, что развитое конструктивное мышление помогает индивиду справляться с импульсами и контролировать свое поведение и достижения.

### Диагностика состояния стресса(А.О. Прохоров)

Методика позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

**Инструкция.**Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

#### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитываете количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результаты:

**0 - 4 балла** - означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

**5 - 7 баллов** - умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также

случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

**8 - 9 баллов** - слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

### **Методика диагностики рефлексивных процессов: распознавания, осознания, идентификации**

(А.О. Прохоров А.В. Чернов)

Опросник состоит из 30 утверждений, каждый из которых респондентам необходимо оценить по 7-балльной шкале, где 1 – это полное несогласие с содержанием утверждения, а 7 – абсолютное согласие с ним. Методика включает в себя как прямые, так и обратные утверждения, диагностирующие рефлексивные процессы распознавания, осознания и идентификации как своих собственных, так и чужих переживаний, чувств, мотивов поведения. При помощи данной методики также можно выявить общий уровень развития обозначенных рефлексивных процессов, как по отношению к себе, так и к другим. Таким образом, мы получаем 12 шкал: распознавание своих/чужих чувств, переживаний, мотивов поведения (по 5 утверждений), осознание своих/чужих чувств, переживаний, мотивов поведения (по 5 утверждений), распознавание своих/чужих чувств, переживаний, мотивов поведения (по 5 утверждений), общий уровень выраженности каждого из обозначенных процессов (по 10 утверждений), рефлексия своих и чужих чувств, переживаний, мотивов поведения (по 15 утверждений в каждой шкале), а также общий уровень рефлексивных процессов, вычисляемый по сумме всех показателей.

**Инструкция.** «Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 – абсолютно неверно; 2 – неверно; 3 – скорее неверно; 4 – не знаю; 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».

#### **Текст опросника**

1. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие.
2. Мне бывает сложно понять свои переживания.
3. Я легко уязвляю новую информацию с уже имеющейся.
4. Мне бывает трудно заметить изменение в голосе собеседника.
5. Бывает, что я не понимаю, почему кто-либо не доволен моими поступками.
6. Я могу легко поставить себя на место другого и сказать, что он чувствует.
7. Я могу различить свои чувства, находясь в одинаковых ситуациях.
8. Прежде чем начать действовать, стараюсь тщательно обдумать свои действия.
9. Мои собственные переживания не являются для меня загадкой.
10. Во время общения я легко подмечаю смену настроения собеседника.
11. Мне бывает трудно понять, почему возникают те или иные чувства у моих собеседников.
12. Я чувствую истинные мотивы поведения знакомых мне людей.
13. Я редко обращаю внимание на особенности своего переживания.
14. В процессе общения я стараюсь лучше осознать свои мысли.
15. Я точно знаю, какое состояние испытываю в данный момент.

16. Никогда нельзя различить поведение знакомого человека в похожих ситуациях.
17. Мне очень важно понимать мотивы поведения других людей.
18. Я знаю, какие состояния испытывают мои близкие в сложной ситуации.
19. Я часто подмечаю оттенки своего настроения.
20. Я всегда понимаю, почему у меня возникают те или иные чувства.
21. Не знаю, какие чувства я способен переживать в сложной ситуации.
22. Для меня важно чувствовать, как меняется ход мыслей собеседника.
23. Я часто стараюсь понять возникшие переживания близких мне людей.
24. Я всегда знаю, что переживает мой собеседник в процессе общения со мной.
25. Я часто слежу за тем, как работает моя мысль.
26. Я сознаю, о чем я думаю, когда принимаю решение.
27. Я всегда знаю, смогу ли выполнить поставленную передо мной задачу.
28. Иногда в приближающемся человеке мне бывает сложно распознать мужчину это или женщина.
29. Во время общения чувствую настроение собеседника.
30. Я внутренне чувствую причины поведения и поступков знакомых мне людей.

### **Обработка результатов**

Прямые вопросы суммируются как есть, обратные (обр.) необходимо инвертировать: 1–7, 2–6, 3–5, 4–4, 5–3, 6–2, 7–1.

Распознавание своих переживаний, мышления, чувств: 1 (обр.), 7, 13 (обр.), 19, 25.

Распознавание переживаний, эмоций других людей: 4 (обр.), 10, 16 (обр.), 22, 28 (обр.)

Осознание своих переживаний, мышления, чувств: 2 (обр.), 8, 14, 20, 26.

Осознание других людей: 5 (обр.), 11 (обр.), 17, 23, 29.

Идентификация своих переживаний, мышления, чувств: 3, 9, 15, 21 (обр.), 27.

Идентификация других людей: 6, 12, 18, 24, 30.

Чем больше баллов набирает обследуемый, тем больше у него развиты рефлексивные способности. Методика позволяет выявить выраженность этапов рефлексивного процесса, а также может быть использована для измерения рефлексии образных характеристик психических состояний человека.

### **Личностный опросник Г. Айзенка (форма А)**

#### **Инструкция**

«Предлагаем Вам ответить на ряд вопросов. Отвечайте только "да" или "нет" знаком плюс в соответствующей графе, не раздумывая, сразу же, так как важна ваша первая реакция. Имейте в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности, так что правильных или неправильных ответов здесь нет».

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
11. Возникают ли у вас чувство робости и ощущение стыда, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь ли?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?

50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

### Ключ к методике

#### Экстраверсия

- вопросы: 1,3,8, 10, 13, 17,22,25,27,39,44,46,49, 53, 56 - ответы «Да»;
- вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41,51 - ответы "Нет".

#### Нейротизм

- вопросы: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19,21,23,26,28,31,33,35,38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 - ответы "Да".

#### Ложь

- вопросы: 6, 24, 36 - ответы "Да";
- вопросы: 12, 18, 30, 42, 48 - ответы "Нет".

### Бланк методики

Номер № п/п	Ответы		Номер № п/п	Ответы		Номер № п/п	Ответы	
	да	нет		да	нет		да	нет
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		
15			34			53		
16			35			54		
17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		
Σ:		Э =			Н =			Л =

### Диагностика уровня эмпатии(В.В. Бойко)

**Инструкция.** Если вы согласны с данными утверждениями, ставьте рядом с их номерами знак «+», если не согласны — то знак «-».

Утверждения	Ответ
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, 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 того.	
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-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, в 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	

### Обработка результатов и интерпретация

Ниже приводятся шесть шкал с номерами определенных утверждений. Подсчитывается число ответов, соответствующих "ключу" каждой шкалы (каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается 1 баллом), а затем определяется их общая сумма.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться 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 теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Значимость конкретного канала в структуре эмпатии

**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 плюсы 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 не предвзято выявлять его сущность.

**Эмоциональный канал эмпатии.** Фиксируется 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.

**Интуитивный канал эмпатии.** Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть 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, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

**Установки, способствующие или препятствующие эмпатии,** соответственно, облегчают или затрудняют 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.

**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

**Идентификация** — еще одно неперенное 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.

При суммарном уровне по всем шкалам

**30 баллов и выше** - у человека очень высокий уровень эмпатии;

**29-22** - средний;

**21-15** - заниженный;

**менее 14 баллов** - очень низкий.

### **Тест на общительность и коммуникативность по методике В.Ф. Ряховского**

Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем.шк., 2007. – 496с.

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека

**Инструкция:** "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, ставьте рядом с их номерами знак «+» в колонку с вашим ответом.

### **Бланк опросника**

Вопросы	Варианты ответов		
	Да	Нет	Иногда
1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?			
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?			
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?			
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?			
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?			
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?			
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?			
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знаком, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?			
9. В кафе Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите			

ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?			
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?			
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своих намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?			
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?			
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?			
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?			
15. Вызывает ли у Вас досаду просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?			
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?			

**Оценка ответов:** "да" – 2 балла, "иногда" – 1 балла, "нет" – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

#### **Классификатор теста**

**30-31** баллов. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25-29** баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Ваш власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19-24** баллов. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14-18** баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

**9-13** баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это

усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

**4-8 баллов.** Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 балла**ви менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.