

Розділ 4

Особистість учителя у процесі професійної адаптації

І. Питання, винесені на практичні заняття для обговорення:

1. Поняття адаптації.
2. Процес професійної адаптації.
3. Професійна адаптація молодого вчителя (до педагогічного колективу, до учнівського колективу, до змісту педагогічної діяльності).
4. Професійне становлення фахівця, проблеми та шляхи розв'язання.

Основна література:

1. Амацьєва О., Саяпіна С. Психологія педагогічної діяльності. Курс лекцій для студентів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів / О. Амацьєва, С. Саяпіна. — Слов'янськ : СДПУ, 2010. — С. 120-167.
2. Кряжева И. К. Социально-психологические факторы адаптивности личности : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук / И. К. Кряжева. — М., 1980. — 21 с.
3. Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта : учеб. пособие. / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель. — К. : МАУП, 2000. — С. 206-209.
4. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: [навч. посіб.] / В. А. Семиченко — К. : Вища школа, 2004. — 335 с.
5. Солодухова О. Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації : монографія / О.Г. Солодухова. — Донецьк : ТОВ «Либідь», 1996. — 176 с.
6. Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования : пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е. И. Рогов. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. — 496 с.

Додаткова література:

1. Георгиева И. А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе : дис. ... канд. психол. наук / И. А. Георгиева. — Л., 1985. — 160 с.
2. Горелова Г. Г. Кризисы личности и педагогическая профессия / Г. Г. Горелова. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. — 320 с.
3. Забродин Ю. М. Введение в общую теорию сенсорной чувствительности / Ю. М. Забродин; ред. Б. Ф. Ломов, Ю. М. Забродин // Психофизиологические исследования. — М., 1977. — С. 31-125.
4. Медведев В. И. О проблеме адаптации / В. И. Медведев // Компоненты адаптационного процесса. — Л. : Наука, 1984. — С. 3-16.

II. Завдання для індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти за темою:

1. Спробуйте самостійно ранжувати представлені професійно значущі якості й порівняйте власний результат із результатами дослідження Є.І.Рогова¹.

№ з/п	Якості особистості	Рейтинг
1	Зовнішня привабливість	
2	Висока моральність	
3	Високий інтелект	
4	Доброта	
5	Спостережливість	
6	Загальна культура	
7	Комунікабельність	
8	Пластичність поведінки	
9	Організованість	
10	Професійна компетентність	
11	Сильна воля	
12	Прагнення до творчості	
13	Вимогливість	
14	Емоційність	
15	Енергійність	

Із метою визначення впливу специфіки предмета, що викладається, на особистісні особливості педагога, а також для визначення наявних професійних стилів педагогічної діяльності Є.І.Роговим було проведено спеціальне дослідження.

В експерименті взяли участь учителі шкіл, що проходять перепідготовку в системі підвищення кваліфікації. Для зручності аналізу вся вибірка респондентів була складена із трьох приблизно рівних професійних груп, умовно позначених «біологи», «філологи», «математики».

¹Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования : пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е.И. Рогов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – С. 63-64.

Виділеним професійно важливим якостям особистості і професійним функціям було привласнено відповідний порядковий номер (за алфавітом) і зведено в горизонтальну й вертикальну структуру єдиної матриці, яка безпосередньо використовувалася для діагностики. У цілому значущість окремих якостей особистості для реалізації функцій педагогічної діяльності було визначено через їхній сумарний рейтинг.

Порівняння частотних характеристик рангів показало, що подібна процедура цілком дозволяє прогнозувати очікуваний особистісний потенціал педагога. За своєю значущістю особистісні якості одержали наступне ієрархічне розташування (див. таблицю).

*Значущість професійних якостей педагога для виконання діяльності
(за дослідженнями Є.І.Рогова)*

№ з/п	Якості особистості	Рейтинг			
		Математики	Біологи	Філологи	Середнє значення
1	2	3	4	5	6
1	Зовнішня привабливість	15	15	15	15
2	Висока моральність	3	11	8	7
3	Високий інтелект	1	5	1	1
4	Доброта	13	14	12	13
5	Спостережливість	7	6	5	6
6	Загальна культура	2	2	3	2
7	Комунікабельність	10	9	10	10
8	Пластичність поведінки	11	8	14	12
9	Організованість	5	3	4	4
10	Професійна компетентність	4	1	2	3
11	Сильна воля	12	7	7	8
12	Прагнення до творчості	6	4	6	5
13	Вимогливість	8	10	9	9
14	Емоційність	14	12	13	13
15	Енергійність	9	13	11	11

Для зручності розгляду всю сукупність якостей поділили на три послідовні групи, серед яких найбільший інтерес викликають перша й остання, тобто групи, що поєднують найбільш й найменш важливі, на думку вчителів, якості. У першу групу всі вчителі включали традиційні якості, пов'язані з виявом їх інтелектуальних здібностей, культурою,

організованістю, професійними знаннями. Крім відзначених, біологи включали в першу групу якості «прагнення до творчості», філологи – «спостережливість», а математики – «високу моральність», що, у цілому, також відповідає традиційним поглядам на особистість учителя. Особливо яскраво свідчать про незмінність традиційного мислення педагогів якості, що потрапили в третю групу, тобто були поставлені вчителями на останнє місце за важливістю їх вияву в педагогічній діяльності. Сюди було віднесено: «зовнішню привабливість», «доброту», «емоційність», а, крім того, біологи й філологи включали в цей список «енергійність», математики й філологи – «пластичність поведінки».

Отже, яскраво виявилась професійна поляризація раціонального й емоційного з явною перевагою першого компонента. У результаті цього вчителі є для учнів «механізмом» для передачі предметних знань, приховуючи від них прояв своїх емоцій і просто людського ставлення.

Отримані результати свідчать, що продовжує існувати стереотип, який визначає головною ланкою шкільного навчання передачу знань на шкоду розвитку цілісної особистості. Цей факт, імовірно, може пояснити багато конфліктів між учнями й учителями, від яких чекають більш теплого, людського ставлення.

III. Практичні завдання:

1. Відобразіть схематично процес професійної адаптації педагога.

2. Складіть перелік літературних джерел для молодих педагогів, у яких вони знайдуть рекомендації для свого професійного становлення.

3. Як психолог розробіть проект журналу для педагогів. Яким проблемам він буде присвячений, які розділи та рубрики міститиме? Презентуйте проект у групі.

4. Розв'яжіть запропоновані педагогічні ситуації:

Ситуація 1. Молода вчителька поспішає на урок до старшокласників. Дзвінок уже пролунав, а учні стоять під дверми – хтось сидить на підвіконні, хтось перекидається анекдотами, хтось перегортає підручник. Жоден не збирається шукати ключ і відкривати двері, навіть, намагається уникнути погляду вчительки. Як краще вчинити?

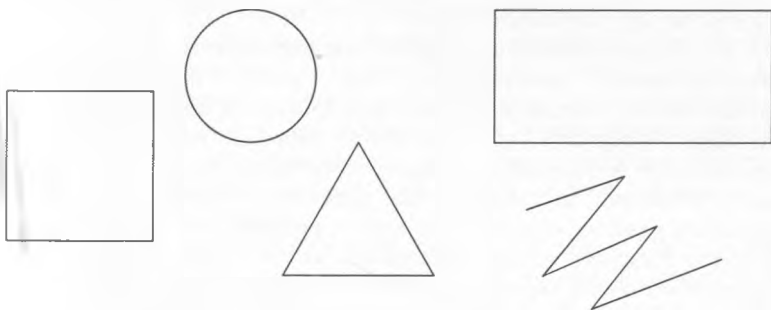
Ситуація 2. З уроку молодого вчителя забирають для прибирання шкільного подвір'я кілька учнів. Педагог не задоволений, врешті-решт він несе відповідальність за учнів. Для з'ясування цього питання він відправляється до завуча. За цей час учні, що залишилися, підіймають галас, із сусідніх кабінетів визирають інші вчителі, скаржаться, що їм заважають. Як розв'язати ситуацію, що склалася, і як уникнути її повторення?

Ситуація 3. Зі слів молодшої вчительки, перший час у школі вона заздрісно дивилась на тих колег, які після уроку повертались до вчительської спокійними, статечними, на відміну від неї, – знервованої, невпевненої. Колеги, які весь час були збуджені, увесь час обговорювали щось з іншими педагогами, постійно спілкувались у коридорі з учнями, таких почуттів у неї не викликали. З часом роботи ознаки «статечності» вона стала помічати і в себе. Але попри наявний контакт з дітьми, дисципліну на уроці, вміння викладати, вона відчуває певну «прохолоду» у свій бік, відчуженість із боку дітей. Що спричинило цю ситуацію, як її розв'язати?

5. Назвіть кроки набуття професіоналізму у роботі педагога.

**ДОДАТКОВИЙ ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ РОБОТИ
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА
Психогеоетричний тест¹**

Інструкція. Подивіться на п'ять фігур, зображених на малюнку. Виберіть із них ту фігуру, щодо якої Ви можете сказати: це – «Я»! Спробуйте відчутти свою форму. Якщо Ви відчуваєте великі труднощі, виберіть із фігур ту, яка першою захопила Вас. Запишіть її назву під № 1. Тепер проранжуйте чотири фігури, що залишилися, у порядку Вашої переваги й запишіть їхні назви під відповідними номерами.



Отже, найважчий етап роботи закінчений. Яку б фігуру Ви не помістили на перше місце, це – Ваша основна фігура, або суб'єктивна форма. Вона дає можливість визначити Ваші основні домінуючі риси характеру й особливості поведінки. Інші чотири фігури – це своєрідні модулятори, які можуть забарвлювати провідну мелодію Вашої поведінки.

¹Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования : пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом / Е.И. Рогов. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – С. 96-104.

Остання фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою буде викликати у Вас найбільші труднощі. Отже, може виявитися, що жодна фігура Вам повністю не підходить, тоді Вас можна описати комбінацією із двох або навіть трьох форм.

Коротка психологічна характеристика основних форм особистості:

Квадрат. Якщо Вашою основною формою виявився квадрат, то Ви невтомний трудівник! Працьовитість, ретельність, потреба доводити почату справа до кінця, завзятість, що дозволяє домагатися завершення роботи, – от чим, насамперед, знамениті справжні Квадрати. Витривалість, терпіння й методичність роблять Квадрата висококласним фахівцем у своїй галузі. Цьому сприяє й невтомна потреба в інформації. Квадрати – колекціонери всіяких даних. Усі відомості систематизовані, розкладені по полицках. І Квадрат здатний видати необхідну інформацію моментально. Тому Квадратів часто вважають ерудитами, принаймні, у своїй галузі.

Розумовий аналіз – сильний бік Квадрата. Якщо Ви твердо вибрали для себе квадрат – фігуру лінійну, то, найімовірніше, Ви відноситеся до «лівопівкульних» мислителів. Тобто до тих, хто переробляє дані, говорячи мовою інформатики, у послідовному форматі: а – б – в – г і т. д. Квадрати скоріше «обраховують» результат, ніж здогадуються про нього. Квадрати надзвичайно уважні до деталей, дрібниць.

Квадрати люблять раз і назавжди заведений порядок. Ідеал Квадрата – розплановане, передбачуване життя, і йому не до душі «сюрпризи» і зміни звичного ходу подій. Він постійно «упорядковує», організує людей і речі навколо себе.

Усі ці якості сприяють тому, що Квадрати можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають гарними розпорядниками, менеджерами. Надмірна пристрасть до деталей, потреба в додатковій інформації для ухвалення рішення позбавляє Квадрата оперативності. Акуратність, порядок, дотримання правил пристойності можуть розвинути до паралізуючої крайності. І коли приходить час ухвалювати рішення, особливо пов'язане з ризиком, із можливою втратою статус-кво, Квадрати вільно чи мимоволі затягують його прийняття. Крім того, раціональність, емоційна сухість і холодність заважають Квадратам швидко встановлювати контакти з різними особами. Квадрат неефективно діє в аморфній ситуації.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато Трикутників відчують у цьому своє призначення. Найхарактерніша риса справжнього Трикутника – здатність концентруватися на головній меті. Трикутники – енергійні, нестримні, сильні особистості, які ставлять ясні цілі і, як правило, досягають їх.

Вони, як і їх родичі Квадрати, відносяться до лінійних форм і в тенденції також є «лівопівкульними» мислителями, здатними глибоко й швидко аналізувати ситуацію. Проте на протигагу Квадратам,

орієнтованим на деталі, Трикутники зосереджуються на головному, на суті проблеми. Їхня сильна прагматична орієнтація спрямовує розумовий аналіз і обмежує його пошуком ефективного (і часто ефективного) у цих умовах розв'язання проблеми.

Трикутник – це впевнена людина, яка прагне бути правою у всьому. Сильна потреба бути правим й управляти станом справ, вирішувати не лише за себе, але й, по можливості, за інших робить Трикутника особистістю, що постійно конкурує з іншими. Домінуюча установка в будь-якій справі – це установка на перемогу, виграш, успіх. Він часто ризикує, буває нетерплячим і нетерпимим до тих, хто коливається в ухваленні рішення.

Трикутники дуже не люблять виявлятися неправими й через силу визнають свої помилки. Можна сказати, що вони бачать те, що прагнуть бачити, тому не люблять міняти свої рішення, часто бувають категоричні, не визнають заперечень і в більшості випадків чинять по-своєму. Проте вони досить успішно вчать тому, що відповідає їхній прагматичній орієнтації, сприяє досягненню головних цілей, і всмоктують як губка корисну інформацію.

Трикутники честолюбні. Якщо справою честі для Квадрата є досягнення вищої якості виконуваної роботи, то Трикутник прагне отримати високий статус, інакше кажучи – зробити кар'єру. Перш ніж узятися за справу або ухвалити рішення, Трикутник свідомо або несвідомо ставить перед собою питання: «А що я буду із цього мати?». Із Трикутників виходять чудові менеджери вищого рівня керування. Вони прекрасно вміють подати вищому керівництву значущість власної роботи й роботи своїх підлеглих, інтуїтивно відчують вигідну справу й у боротьбі за неї можуть «зіштовхнути чолами» своїх супротивників. Головна негативна якість «трикутної» форми – сильний егоцентризм, спрямованість на себе. Трикутники на шляху до вершин влади не виявляють особливої педантичності щодо моральних норм і можуть іти до своєї мети по головах інших.

Прямокутник. Символізує стан переходу й зміни. Це тимчасова форма особистості, яку можуть «носити» інші чотири порівняно стійкі фігури в певні періоди життя. Це – люди, не вдоволені тим способом життя, який вони ведуть зараз, і тому зайняті пошуками кращого стану. Причини прямокутного стану можуть бути різними, але поєднує їх одне – значущість змін для певної людини.

Основним психічним станом Прямокутника є більш-менш усвідомлюваний стан замішання, заплутаності у проблемах і невизначеності щодо себе на цей момент часу. Найбільш характерні риси Прямокутників – непослідовність і непередбачуваність учинків протягом перехідного періоду. Прямокутники можуть змінюватися день у день і навіть у межах одного дня. Вони мають, як правило, низьку самооцінку,

прагнуть стати краще в чомусь, шукають нові методи роботи, стилю життя. Якщо уважно придивитися до поведінки Прямокутника, то можна помітити, що він приміряє протягом усього періоду одяг інших форм: непередбачені зміни в поведінці Прямокутника звичайно бентежать і насторожують інших людей, і вони можуть свідомо ухилятися від контактів із «людиною без стрижня». Прямокутникам спілкування з іншими людьми просто необхідне, і в цьому полягає ще одна складність перехідного періоду.

Проте, як і у всіх людей, у Прямокутників є позитивні якості, що привертають до них оточуючих. Це – допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, і сміливість. Прямокутники намагаються робити те, що ніколи раніше не робили; ставлять запитання, задати які колись у них не вистачало духу. У цей період вони відкриті для нових ідей, цінностей, способів мислення й життя, легко засвоюють усе нове. Правда, зворотним боком цього є надмірна довірливість, сугестивність, наївність. Тому Прямокутниками легко маніпулювати. «Прямокутність» – усього лише стадія, яка проходить.

Коло. Це міфологічний символ гармонії. Той, хто впевнено вибирає коло, щиро зацікавлений, насамперед, у гарних міжособистісних відносинах. Вища цінність для Кола – люди, їх благополуччя. Коло – найбільш доброзичливе із п'яти форм. Коло найчастіше слугує тим «клеєм», який скріплює й робочий колектив, і родину, тобто стабілізує групу.

Кола – найкращі комунікатори серед п'яти форм, бо вони кращі слухачі. Вони мають високу чутливість, розвинену емпатію – здатність співпереживати, співчувати, емоційно озиватися на переживання іншої людини. Коло відчуває чужу радість і чужий біль, як свої власні. Природно, що люди тягнуться до Кіла. Кола чудово «читають» людей і в одну хвилину здатні розпізнати удавальника, ошуканця. Кола переживають за свій колектив і дуже популярні серед колег по роботі. Проте вони, як правило, слабкі менеджери й керівники у сфері бізнесу. По-перше, Кола спрямовані скоріше на людей, ніж на справу, бо занадто вже намагаються догодити кожному. Вони намагаються зберегти спокій і заради цього іноді уникають прийняття «твердих» позицій й ухвалення непопулярних рішень. Для Кола немає нічого більш важкого, ніж вступати в міжособистісний конфлікт. Коло щасливе тоді, коли всі ладнають один з одним. Тому, коли в Кола виникає з кимось конфлікт, найбільше ймовірно, що саме Коло поступиться першим.

По-друге, Кола не відрізняються рішучістю, слабкі в «політичних іграх» і часто не можуть уявити себе і свою «команду» належним чином. Усе це призводить до того, що над Колами часто беруть верх більш сильні особистості, наприклад, Трикутники. Кола, здається, не занадто турбуються про те, у чиїх руках буде перебувати влада. Аби тільки всі

були задоволені й панував мир. В одному відношенні Кола виявляють неймовірну твердість: якщо справа стосується питань моралі чи порушення справедливості.

Коло – це нелінійна форма, і ті, хто впевнено ідентифікують себе з колом, скоріше ставляться до «правопівкульних» мислителів. «Правопівкульне» мислення – більш образне, інтуїтивне, емоційно забарвлене, скоріше інтегративне, ніж аналізуюче. Тому переробка інформації в них здійснюється не в послідовному форматі, а скоріше мозаїчно, проривами, із пропуском окремих ланок. Це не означає, що Кола не в ладах із логікою. Просто формалізми в них не одержують пріоритету в розв'язанні життєвих проблем, стилі мислення. Головні риси їх стилю мислення – орієнтація на суб'єктивні фактори проблеми (цінності, оцінки, почуття тощо) і прагнення знайти загальне навіть у протилежних поглядах.

Можна сказати, що Коло – природжений психолог. Проте, щоб стати на чолі серйозного, великого бізнесу, Колу не вистачає «лівопівкульних» організаційних навичок своїх «лінійних братів» – Трикутника і Квадрата.

Зигзаг. Ця фігура символізує креативність, творчість, хоча б тому, що вона сама унікальна з п'яти фігур і єдина розімкнута фігура. Якщо Ви твердо вибрали зигзаг як основну форму, то Ви, імовірно, дійсний «правопівкульний» мислитель, інакомислячий, бо лінійні форми перевершують Вас чисельністю.

Отже, як і Вашому найближчому родичеві – Колу, Вам властива образність, інтуїтивність, інтегрованість, мозаїчність. Сувора, послідовна дедукція – це не Ваш стиль. Думка Зигзага робить розпачливі стрибки: від а... до... я! Тому багатьом лінійним фігурам важко зрозуміти Зигзагів. «Правопівкульне» мислення не фіксується на деталях, тому воно, спрощуючи в чомусь картину світу, дозволяє будувати цілісні, гармонійні концепції й образи, бачити красу. Зигзаги зазвичай мають розвинене естетичне почуття.

Домінуючим стилем мислення Зигзага найчастіше є синтетичний стиль. Комбінування абсолютно різних, несхожих ідей і створення на цій основі чогось нового, оригінального – от що подобається Зигзагам. На відміну від Кіл, Зигзаги зовсім не зацікавлені в консенсусі й домагаються синтезу не через вчинки, а навпаки – загостренням конфлікту ідей і побудовою нової концепції, у якій цей конфлікт одержує своє розв'язання, «знімається». Використовуючи свою природну дотепність, вони можуть бути досить уїдлими, «відкриваючи очі іншим» на можливість нового розв'язання. Зигзаги схильні бачити світ постійно мінливим. Із цієї причини немає нічого більш нудного для них, ніж незмінні речі, рутини, шаблони, правила й інструкції, статус-кво або люди, що завжди погоджуються чи роблять вид, що погоджуються.

Зигзаги просто не можуть продуктивно працювати в добре структурованих ситуаціях. Їх дратують чіткі вертикальні й горизонтальні

зв'язки, строго фіксовані обов'язки й постійні способи роботи. Їм необхідно мати велику різноманітність і високий рівень стимуляції на робочому місці. Вони також прагнуть бути незалежними від інших у своїй роботі. Тоді Зигзаг оживає й починає виконувати своє основне призначення – генерувати нові ідеї й методи роботи. Зигзаги ніколи не задовольняються способами, за допомогою яких речі робляться в цей момент чи робилися в минулому. Зигзаги спрямовані в майбутнє й більше цікавляться можливістю, ніж дійсністю. Світ ідей для них також реальний, як світ речей – для інших. Значну частину життя вони проводять у цьому ідеальному світі, звідси й беруть початок такі їхні риси, як непрактичність, нереалістичність і наївність.

Зигзаг – найбільш захоплений, найбільш збудливий із усіх п'яти фігур. Коли в нього з'являється нова й цікава думка, він готовий розказати її усьому світу! Зигзаги – невтомні проповідники своїх ідей і здатні мотивувати всіх навколо себе. Проте їм не вистачає політичності: вони нестримані, дуже експресивні, що поряд з їхньою ексцентричністю часто заважає їм втілювати свої ідеї в життя. До того ж вони не сильні у проробленні конкретних деталей (без чого матеріалізація ідеї неможлива) і не занадто наполегливі в доведенні справи до кінця (то із втратою новизни губиться й інтерес до ідеї).

Тест «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г.Айзенка)¹

Метою опитувальника є дати основу для систематизованої оцінки психічних станів особистості: тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланку для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Бланк для відповідей

№ п/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваю себе впевненим	2	1	0
2	Часто червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0

¹Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта : учеб. пособие. / Г.В. Ложкин, Н.И. Повакель. – К. : МАУП, 2000. – С. 206-209.

5	Турбуюся про неприємності, які існують допоки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «копатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко перенешу час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваю себе незахищеним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Відчуваю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0
19	Іноді, у важкі хвилини веду себе як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Люблю робити зауваження	2	1	0
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не	2	1	0

	підпорядковуватися			
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключая увагу	2	1	0
33	Дуже обережно ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко у мене не виходять з голови думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує найменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від прийнятого мною звичного режиму	2	1	0
40	Я відчуваю себе на межі можливостей	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи: перша група (питання №1-10) – характеризують тривожність; друга група (№11-20) – виявлення фрустрації; третя група (№21-30) – характеристика агресивності; четверта група(№31-40) – ригідність.

Відповіді респондентів, у відповідності до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом і підраховується частота його виявлення по кожній групі.

1. Тривожність.

0-7 балів – Ви не тривожні.

8-14 балів – середня тривожність, рівень допустимий.

15-20 балів – Ви надто тривожні.

2. Фрустрація.

0-7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8-14 балів – середній рівень фрустрації.

15-20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

3. Агресивність.

0-7 балів – Ви спокійні й врівноважені.

8-14 балів – середній рівень агресивності.

15-20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі у стосунках з людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

4. Ригідність.

0-7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8-14 балів – середній рівень ригідності.

15-20 – балів сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, зміни в житті, у стосунках з іншими людьми, оскільки зазначені зміни можуть сприяти виникненню труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршенню самопочуття.

Проективна методика СФСП («Ситуації фрустрації в спілкуванні педагогів»)¹

Проективна методика СФСП є модифікацією методики малюнкової фрустрації С. Розенцвейга. Вона призначена для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності.

У модифікованому варіанті методики зміст малюнків змінено в такий спосіб, що тестові завдання більше відображають проблемні моменти діяльності шкільного вчителя. Стимульний матеріал методики СФСП складається з 20-ти схематичних контурних малюнків, які відтворюють досить типові ситуації спілкування вчителя з колегами, адміністрацією школи, учнями та їхніми батьками. Персонажі, які діють у ситуаціях, розрізняються за статтю, віком та соціальними ролями. 11-ть із 20-ти тестових завдань класифікуються як ситуації «перешкоди», 9 – як ситуації «звинувачення». У тесті вони чергуються таким чином, що кожній ситуації «звинувачення» передують ситуації «перешкоди».

Стандартизацію методики було здійснено на вибірці 140 вчителів шкіл Донецької області. Перевірка її на валідність полягала у визначенні кореляційних зв'язків між індивідуальними показниками тих самих респондентів, які були отримані за тестом СФСП і класичного варіанту методики С. Розенцвейга. Результати свідчать про наявність позитивних зв'язків між ідентичними чинниками обох методик. Особливо тісні зв'язки отримано за чинниками Е, NP, ED і М. Це свідчить про те, що тест СФСП діагностує ті ж ознаки, що й оригінальний варіант методики С. Розенцвейга.

¹ *Чернобровкин В.Н., Чернобровкина В.А. Диагностика фрустрационных реакций педагогов / В.Н. Чернобровкин, В.А. Чернобровкина. – К. : НППЦ Перспектива, 2000. – 73 с.*

Разом із тим, виявлено деякі відмінності в результатах діагностики фрустраційних реакцій учителів за обома методиками. Це дозволяє розглядати тест СФСР як більш чутливий до нюансів емоційного реагування педагогів у професійно значущих для них ситуаціях.

Результати, отримані за тестом СФСР на нормативній вибірці, дозволили визначити норми для жіночої та чоловічої груп.

Перевірка методики на ретестову надійність (інтервал – 6 місяців) дозволяє говорити про достатню стійкість її результатів.

Процедура дослідження

Дослідження за методикою СФСР може проводитися як в індивідуальній, так і груповій формі. Індивідуальна форма тестування має низку переваг, тому що дозволяє більш точно фіксувати емоційне забарвлення відповідей респондента.

На початку тестування респондентові дають брошуру з малюнками й лист для відповідей, на якому розміщено інструкцію для роботи з тестовими завданнями. Час на роботу не обмежують. У середньому процедура збору відповідей займає 20-30 хвилин.

Стимульний матеріал методики може використовуватися в запропонованому форматі. Бланк відповідей і бланк обробки результатів можуть бути збільшені до формату А4.

Обробка результатів тесту

Обробку первинних результатів тесту СФСР, за аналогією до класичного варіанту методики С. Розенцвейга, здійснюють у кілька етапів.

Насамперед, кожну відповідь респондента оцінюють із точки зору двох критеріїв – напряму та типу реакції.

За напрямом фрустраційні реакції поділяють на:

- екстрапунітивні (зовнішньо-звинувачувальні) реакції – спрямовані на живе чи неживе оточення у формі переживання ситуації, що сприймається як докучлива; засудження зовнішньої причини її виникнення чи очікування від інших активності щодо її вирішення й подолання;

- інтропунітивні (внутрішньо-звинувачувальні) реакції – спрямовані суб'єктом на самого себе й характеризуються сприйманням ситуації, що виникла як сприятлива для себе, чи наголошенням на своїй провині, а також готовністю активно діяти для її виправлення, подолання;

- імпунітивні реакції (безобвинувачувальні) – пов'язані зі ставленням респондента до ситуації як малозначної чи легко переборної в перспективі, а також із запереченням будь-якої провини в її виникненні.

Виділяють такі типи фрустраційної реакції:

- перешкодно-домінантний тип реакції («із фіксацією на перешкоді»), який характеризується «застряганням» індивіда на ситуації, що виникла; реакція зводиться лише до її сприймання;

- самозахисний тип реакції («із фіксацією на самозахисті») виявляється у прагненні індивіда вирішити питання щодо наявності чи

відсутності провини тієї особи, яка є причиною виникнення ситуації (чи обвинувачується в цьому), зокрема й питання про власну провину;

– розв’язувальний тип реакції («із фіксацією на задоволенні потреби») виражається в готовності індивіда вирішити проблему, що виникла, доручити це іншій особі чи чекати її природного вирішення.

Із поєднання цих шести чинників виводиться 9 основних видів фрустраційної реакції і 2 додаткові.

Під час обробки результатів кожній відповіді респондента надається символічне позначення. Ці позначення запозичено з оригінального варіанту методики, що значно спрощує роботу з тестом СФСП.

Напрями реакцій позначають літерами: Е – екстрапунітивні реакції, І – інтропунітивні й М – імпунітивні. Типам фрустраційних реакцій присвоєно такі символи: OD – перешкодно-домінантний тип, ED – самозахисний, NP – розв’язувальний.

Критерії класифікації та ідентифікації типів і напрямків фрустраційних реакцій педагогів

	OD Перешкодно- домінантний тип	ED Самозахисний тип	NP Розв’язувальний тип
Е	Е’ – реакція містить вказівку на почуття досади, прикrostі; активність суб’єкта спрямована на аналіз інформації про перешкоду, з’ясування причин. Приклад: «Що трапилося?», «Який жах!», «Чому?», «Мені дуже шкода».	Е – у реакції виражається ворожість, осуд, докір, пряме обвинувачення, сарказм. Приклад: «Подивіться на себе», «А чим ти думала?», «Сідай, «незадовільно!»». Е – активне заперечення власної провини. Приклад: «Я в цьому не винний».	е – у відповіді вимагається, очікується чи явно мається на увазі, що хтось інший повинен виявити активність у вирішенні ситуації. Приклад: «Залишися, позаймайся після уроків», «Виправ помилку сама».
І	І’ – ситуація сприймається як сприятливо-вигідно-корисна. У ситуаціях «звинувачення» виражається зніяковілість чи жаль,	І – осудження, осуд спрямований на себе; суб’єкт визнає свою провину й усвідомлює відповідальність. Приклад: «Я	і – суб’єкт сам береться розв’язати проблему. Приклад: «Я з ним поговорю», «Давай я поясню тобі ще раз», «Я виправлю

	що сам респондент став причиною ускладнення. Приклад: «Молодець, що помітив помилку», «Дякую, що попередили». Чи: «Напевно, це все через мене».	винний», «Вибачте мене», «Я не змогла знайти з ними спільну мову». I – респондент визнає провину, але виправдовується за допомогою пом'якшувальних обставин. Приклад: «У мене були причини».	ситуацію».
М	М' – фрустраційна ситуація сприймається як малозначна, труднощі не помічаються чи заперечуються. Приклад: «Ну то й що?», «Добре», «Нічого страшного».	М – відповідальність особи, яка стала причиною ускладнення, зводиться до мінімуму, ситуація розглядається як така, що виникла без «злого наміру». Приклад: «Це ж діти», «Це не така погана дитина».	m – виражається надія, що час і нормальний перебіг подій розв'яжуть проблему, взаєморозуміння призведе до усунення напруженої ситуації. Приклад: «Усе буде добре», «Позаймаємося та надолужимо упущене».

Для позначення реакцій перешкодно-домінантного типу до букв Е, І, М додається значок «штрих»: Е', І', М'. Реакції самозахисного типу позначають великими літерами без додаткових позначок: Е, Е, І, І, М. Тип реакцій з фіксацією на задоволенні потреби позначають малими літерами: е, і, m.

Під час оцінки кожної відповіді респондента можна скористатися спеціальною таблицею, у якій наведено критерії класифікації та ідентифікації типів і напрямків фрустраційної реакції педагогів. Після присвоєння кожній відповіді респондента символічних позначень, їх заносять до таблиці на бланку для обробки результатів. При цьому допускають присвоєння одній відповіді двох літерних символів, якщо вона містить не один, а два види реакцій.

Потім проводять підрахунок «сирих» балів за кожним видом реакції. При цьому прості відповіді, яким присвоєно один символ, оцінюють 1-им балом. У комбінованих відповідях, позначених двома символами, за кожну вхідну в них реакцію нараховують по 0,5-их бала.

Отримані суми вносять до таблиці профілів на бланку для обробки результатів. Так само, їх підсумовують за типами (OD, ED і NP) і напрямками (Е, І та М) і переводять у відсоткові показники за допомогою спеціальної таблиці. Оскільки число ситуацій – 20, то максимально можлива сума балів також дорівнює 20. Виходячи з цього, визначають відсотковий уміст кожного типу та напрямку реакцій.

На підставі отриманих профілів складають три зразки.

Перший зразок відображає співвідношення частот напрямів фрустраційних реакцій незалежно від їх типів. Позначення напрямів реакцій записують у порядку зменшення їх частот. Наприклад, якщо отримані частоти Е – 4, І – 5, М – 11, то перший зразок записують так: $M > I > E$.

Показники середнього арифметичного й стандартного відхилення фрустраційних реакцій педагогів

	Жінки				Чоловіки			
	М		σ		М		Σ	
	«Сирі» бали	%	«Сирі» бали	%	«Сирі» бали	%	«Сирі» бали	%
OD	3,9	19,4	1,7	8,6	4,3	20,0	1,8	8,8
ED	8,4	42,1	2,3	11,6	7,9	39,7	2,9	14,6
NP	7,5	37,6	2,4	12,1	7,9	39,7	3,0	15,0
E	10,4	51,8	2,5	12,5	8,3	41,5	2,4	11,9
I	7,0	35,0	2,1	10,5	8Д	40,5	2,4	11,9
M	2,6	13,0	1,5	7,6	3,5	17,4	1,2	5,9
E'	2,5	12,5	1,6	8,0	2,4	11,9	1,5	7,6
E	2,7	13,5	1,9	9,5	2,0	10,0	1,8	8,8
E	3,0	15,0	1,6	8,0	2,5	12,5	1,9	9,5
e	2,1	10,5	1,3	6,5	1,4	7,0	1,2	5,9
I'	0,8	4,0	0,8	4,0	0,8	4,0	0,8	4,0
I	0,7	3,5	0,9	4,5	1,0	5,0	0,9	4,5
I	1Д	5,5	0,9	4,5	1,3	6,5	1,0	5,0
i	4,2	20,1	1,9	9,5	5,0	25,0	2,1	10,5
M'	0,7	3,5	1,1	5,5	0,8	4,0	0,9	4,5

M	0,7	3,5	0,9	4,5	1,2	5,9	1,1	5,5
m	1,4	7,0	1,4	7,0	1,5	7,6	1,1	5,5

Другий зразок відображає співвідношення частот типів реакцій незалежно від їх напрямів. Його запис здійснюють за аналогією з першим зразком. Наприклад, якщо отримані частоти OD – 7, ED – 5, NP – 8, то записують: NP > OD > ED.

Третій зразок відображає три чинники, що найбільш часто трапляються незалежно від напрямку й типу реакції. Символи записують також у порядку зменшення частот: наприклад, E ' > E > M.

Крім того, обчислені в профілях суми необхідно співвіднести з показниками середнього арифметичного (M) і стандартного відхилення (σ), отриманими на чоловічій і жіночій вибірках у процесі стандартизації методики СФСП. На основі цього співвіднесення робимо висновок про рівень вираженості в цього респондента фрустраційних реакцій певного напрямку й типу. Значення $M \pm \sigma$ за кожним видом реакцій відповідають межах середнього рівня, що відповідає статистичній нормі.

Обробка результатів тесту СФСП передбачає також обчислення коефіцієнта професійної адаптації (КПА) педагогів, який може слугувати показником їхньої адаптованості до умов професійної діяльності. КПА вираховують через порівняння реакцій респондента на стимульні ситуації зі стандартними відповідями, отриманими під час стандартизації методики.

Ситуацій, що використовують для порівняння, – 15. Їх представлено в таблиці стандартних відповідей. Кожна реакція респондента співвідноситься зі стандартною відповіддю на ту ж ситуацію. Точний збіг реакції, що співвідноситься зі стандартною, оцінюють 1-им балом. Якщо в якості стандартної відповіді наведено дві реакції, то цього достатньо, щоб відповідь респондента збігалася хоча б із однією з них. За умови такого збігу ставлять також 1-ин бал. У разі, якщо відповідь респондента позначена у бланку двома літерними символами і один із них відповідає стандартній відповіді, її оцінюють 0,5-ми балами. Після цього всі бали сумують і обчислюють відсотковий показник КПА, виходячи з 15 ситуацій, які приймають за 100%. Кількісна величина КПА може слугувати мірою адаптованості вчителя до умов його професійної діяльності.

Інтерпретація результатів

Інтерпретацію результатів здійснюють на основі співвіднесення індивідуальних показників респондента зі стандартними. Найбільш показовими є випадки отримання високих балів за певними типами й напрямками фрустраційних реакцій.

Так, педагоги, які отримали високі показники за перешкодно-домінантним типом і екстрапунітивним напрямом реакцій (OD і E), можуть бути схарактеризовані як такі, що фіксуються на складнощах

фрустраційних ситуацій діяльності. Вони схильні емоційно переживати те, що відбувається, перебільшувати труднощі; можуть «застрягати» на з'ясуванні причин, не переходячи до активних дій. Це виражається у відсутності продуктивної стратегії діяльності, бо складні ситуації лише переживаються, але не вирішуються.

Поєднання високих показників перешкодно-домінантного типу та інтропунітивного напрямку (OD і I) та імпунітивні напрями реакцій (OD і M) свідчить про схильність ставитися до фрустраційних ситуацій як сприятливих чи малозначних. Це досить рідкісні варіанти поєднання напрямків і типу реакції, бо свідчать про поверхнєве й «легке» ставлення до діяльності (особливо при співвідношенні OD і M). Виняток становлять випадки, коли високі показники імпунітивного типу отримано за рахунок реакцій, що виражають переживання індивіда з приводу того, що він став причиною ситуації (один із варіантів реакції I'). Проте цей варіант у якості домінантного трапляється досить рідко.

Учителі з високими показниками самозахисного типу та екстрапунітивного напрямку реакції (ED і E) можуть бути схарактеризовані як достатньо агресивні, схильні звинувачувати інших у виникненні фрустраційної ситуації, іти на відкритий конфлікт. У діяльності це призводить не до вирішення напружених ситуацій, а до їх поглиблення. Таким педагогам притаманний авторитарний стиль спілкування. Вони прагнуть до домінування у стосунках із колегами, учнями та їхніми батьками. Разом із тим активна оборонна позиція таких учителів може виступати як один із засобів компенсації внутрішньої вразливості й нестійкості образу Я.

Співвідношення високих показників самозахисного типу та інтропунітивного напрямку реакцій (ED і I) характеризує педагогів як довірливих, поступливих, самокритичних. Їм притаманні властивості: конформність, відповідальність, емпатійність. У педагогічній діяльності це виражається в ліберальних установах у спілкуванні з учнями та дещо зниженими організаторськими вміннями.

У разі поєднання високих показників самозахисного типу та імпунітивного напрямку реакцій (ED і M) учителі схильні виявляти толерантність у скрутних ситуаціях, вони незалежні в судженнях і поведінці, неупереджені в оцінках. Їм притаманний демократичний стиль спілкування.

Спільною для педагогів, які отримали високі показники за розв'язувальним типом реакцій, є така особливість, як-от: сконцентрованість на способах вирішення складних ситуацій і вияв активності щодо їх подолання.

Поєднання в педагогів високих балів за розв'язувальним типом і екстрапунітивного напрямку реакцій (NP і E) свідчить про тенденцію до організації учнів, колег та керівників для вирішення складних ситуацій, які

виникають у ході діяльності. Такі вчителі характеризуються як ініціативні, оперативні в діях, що користуються авторитетом у інших людей.

За домінування розв'язувального типу та інтрапунітивного напрямку реакцій (NP і I) педагоги схильні до підвищеного почуття відповідальності, намагаються організувати інших і залучити їх до спільної діяльності. Це може бути виявом знижених організаторських умінь.

I, нарешті, поєднання високих показників розв'язувального типу та імпульсивного напрямку реакцій (NP і M) свідчить про наявність у педагогів оптимістичних установок на вирішення складних ситуацій. Їм притаманні такі якості, як-от: наполегливість, справедливість в оцінці подій, неупередженість у ставленні до інших людей. У діяльності вони схильні до пошуку продуктивних стратегій поведінки й спілкування.

Зазначимо, що методика СФСП дає можливість із певною мірою вірогідності прогнозувати емоційні реакції вчителів у напружених ситуаціях їхньої діяльності, робити висновок про деякі аспекти адаптації до умов педагогічної діяльності. Разом із тим, її недостатньо для психологічної діагностики властивостей особистості.

Оцінні таблиці

Наведені нижче варіанти відповідей було отримано під час тестування педагогів за методикою СФСП на нормативній вибірці. Їх друкуємо в тій же редакції, у якій було сформульовано респондентами, і, майже, не піддавалися стилістичній обробці.

1. Я не виконав домашнє завдання.

- | | |
|---|------------|
| – Чому? | <i>E'</i> |
| – Сідай, «незадовільно»! | <i>E</i> |
| – Наступного разу виконаєш два завдання. | <i>e</i> |
| – Затримася після уроку. | <i>e</i> |
| – Добре, що відразу сказав. Виконаєш на наступний урок. | <i>I'e</i> |
| – Скільки це триватиме? | <i>E'E</i> |
| – Запитаю тебе на наступному уроці. | <i>m</i> |
| – Про що ти думав, коли збирався до школи? | <i>E</i> |
| – Будеш працювати індивідуально. | <i>e</i> |
| – У тебе є поважна причина? Добре. | <i>M</i> |
| – Це не вперше. Ставлю незадовільну оцінку. | <i>E</i> |
| – Сідай, розберемося пізніше. | <i>m</i> |
| – Підійдеш до мене на перерві. А зараз уважно слухай як відповідають інші. | <i>e</i> |
| – Напевно, у тебе була поважна причина. | <i>M</i> |
| – Якщо тобі щось незрозуміло, підійди до мене після уроків, я тобі ще раз поясню. | <i>e i</i> |
| – Добре, я перевірю це завдання на наступному уроці. | <i>m</i> |
| – У тебе є час до наступного уроку. | <i>e</i> |

– Про це необхідно попереджати перед уроком.

E

2. Ваш клас зірвав мені сьогодні урок.

– Я поговорю з ними.

i

– Давайте з'ясуємо причину.

m

– Я постараюся, щоб більше цього не було.

i

– Хто в цьому винен?

E'

– Я не можу бути присутнім на кожному вашому уроці.

E

– А що вони витівали? Що робили Ви?

E'

– А на інших уроках вони сидять, як миші. Дивно.

E

– Значить, була причина.

M

– Не може бути! Я лише вчора говорила з ними на цю тему.

E'

– На своєму уроці Ви – хазяйка і це Ваші проблеми.

E

– Я від них цього не очікувала.

E'

– Ну що за діти!

E'

– Знайдіть причину в собі.

Ee

– Вживу заходи.

i

– А Ви не дозволяйте їм цього робити.

e

– Вибачте, але тут ідеться про Ваш професіоналізм.

E

– Будемо разом із Вами намагатися, щоб цього більше не відбувалося.

m

– Сама винна. Дітям нецікаво на уроках.

E

– Вживу заходи, але Ви не дозволяйте їм сісти на голову.

ie

– Їм подобаються цікаві уроки.

M

– Так, вони – активні діти, їх необхідно зацікавити.

M

– Проаналізуйте свою поведінку на уроці.

Ee

3. Вибачте, М.П., але я не можу замінити Вас завтра.

Дуже шкода, а я так на Вас сподівалася.

E'

Я розумію, попрошу іншого вчителя.

Mi

Шкода, тепер у мене зриваються плани.

E'

Що-небудь придумаємо.

m

Що ж тепер робити?

E'

Дякую, що попередили.

I'

Розберемося.

M

Нічого страшного, я сама проведу урок.

M'i

А я Вас завжди підміняла.

E

Буду шукати інший варіант.

I

Чому ж Ви не сказали про це раніше?

E

Так, але я не можу змінити свої плани.

E'

Наступного разу не буду до Вас звертатися.

E

А Ви не знаєте, хто завтра вільний?

m

Ви ж обіцяли!

E

Що ж тепер робити?
 Нічого, зараз зателефоную іншому вчителю.
 Ви мене дуже підвели.
 Тепер попереджайте самі керівництво школи.
 Навіщо обіцяти?
 Краще б не було телефону!

Е'
М'і
Е
Е
Е
Е'

4. А Ви, схоже, любите панувати над дітьми.

Просто я вимогливий.
 Ні, Ви помиляєтеся.
 Я з Вами не згоден.
 Я не дозволяю дітям панувати над собою.
 Подивіться на себе.
 Ви невиправдано наговорюєте на мене.
 А Ви – ні?
 Ви не обізнані.
 Я запрошую Вас до мене на урок.
 З чого Ви взяли?
 Я до цього ніколи не прагнула.
 Ви судите по собі!
 А що в цьому поганого?
 Та ні, це не в моєму стилі.
 Не панувати, а все тримати під контролем.
 Потрібно, щоб усі вимоги виконувалися чітко.
 Панувати над собою та дітьми.
 Діти повинні знати, як поводитися з учителем.
 Та ні, панувати не люблю ні над ким.
 Хіба це виглядає саме так?
 Мене не цікавить Ваша думка.
 А як інакше?

М
Е
Е
М
Е
Е
Е
Е
М
Е
ЕМ
М
М
М
Е
Е'
Е
М

5. Ви повинні вжити заходи щодо Вашого Н. Сьогодні він знову мені нагрубів.

Докладіть зусилля, щоб поговорити з ним по-іншому.
 У Вас немає контакту з цією дитиною.
 Я поговорю з ним.
 Я вживу відповідні заходи.
 Грубість учня – зворотний бік Вашої «увічливості».
 Як мені все це набридло! Але я вживу заходи.
 До нього потрібен певний підхід.
 Я вже не знаю, що з ним робити.
 Я розберуся.
 Я думаю, у нього були якісь причини.

е
Е
і
і
Е
Е'і
Ме
Е'
І
М

А що сталося? Постараюся розібратися.	<i>E' i</i>
Я проведу з ним бесіду про хороші манери.	<i>I</i>
Ми розберемося і, я думаю, більше такого не повториться.	<i>m</i>
Він такий же мій, як і Ваш.	<i>E</i>
Обов'язково.	<i>I</i>
Будьте з ним ласкавіше, у нього вдома неприємності.	<i>e M</i>
А чому інші не скаржаться?	<i>E</i>
Мої заходи не змінять ваших стосунків.	<i>E</i>
Мені він не грубіянить.	<i>E</i>
Я постійно вживаю заходи. Поставетеся до нього по-іншому.	<i>Ee</i>
Напевно, він був не в гуморі.	<i>M</i>
Насамперед я сама повинна розібратися в ситуації.	<i>i</i>

6. Ви ганьбите нашу школу: Ваш клас знову найслабкіший.

Я докладаю всі зусилля, щоб виправити становище.	<i>I</i>
А Ви не враховуєте рівень підготовки дітей, коли я їх узяла.	<i>EE</i>
У школі завжди були й будуть класи, що є найбільш слабкими:	<i>M</i>
сьогодні – мій, завтра – Ваш.	
Слабкий – не означає поганий.	<i>E</i>
У новій чверті будуть зрушення в краший бік.	<i>m</i>
Але до чого я, якщо діти не готуються до уроків?	<i>EE</i>
Неправда, я намагаюся, у мене немає проблем із дітьми.	<i>E</i>
Справа не лише в мені, а й у дітях.	<i>EE</i>
Ми виправимося.	<i>m</i>
Це не моя провина.	<i>E</i>
Мені дуже шкода. Як я можу це виправити?	<i>E' i</i>
Треба було раціонально розподіляти дітей у першому класі.	<i>E</i>
Чому це він найбільш відсталий?	<i>E'</i>
За якими критеріями Ви зробили такий висновок?	<i>E'</i>
Я намагаюся, але в мене не виходить.	<i>I</i>
Ви ще справді ганебних не бачили!	<i>E</i>
Не можна так відразу судити про клас, не розібравшись у ситуації.	<i>E</i>
Зате в нас кращі в школі співаки й танцюристи.	<i>I</i>
Я намагатимусь підтягнути свій клас.	<i>i</i>
Підкажіть мені, як я можу це виправити?	<i>e i</i>
А що я можу зробити?	<i>E'</i>
«У сім'ї не без виродка».	<i>M</i>
Так, я винна.	<i>I</i>

7. Ми вважаємо, що Ваш предмет нецікавий і несучасний.

Але він буде потрібен вам надалі.	<i>M</i>
Ви так думаєте, бо не розібралися в ньому.	<i>E</i>

Вам потрібно глибше вдумуватися в зміст предмета.	<i>e</i>
Ви помиляєтеся.	<i>E</i>
Мене це не цікавить.	<i>M'</i>
Він вам може знадобитися в житті.	<i>M</i>
Якби ви уважно слухали й не пропускали уроки, то предмет би вам подобався.	<i>E</i>
Ці претензії не до мене.	<i>E</i>
Давайте разом із вами зробимо його цікавим.	<i>m</i>
Треба слухати уважніше.	<i>E</i>
Несучасних предметів немає.	<i>E</i>
Я спробую довести вам зворотнє.	<i>i</i>
Я зобов'язана його викладати вам.	<i>E</i>
А що вам взагалі цікаво?	<i>E</i>
Я врахую це.	<i>i</i>
У школі не може бути все завжди цікаво.	<i>M</i>
Спробуйте поглянути на мій предмет з іншого боку.	<i>e</i>
Ви повинні отримати освіту.	<i>e</i>
Може бути.	<i>M'</i>
Я запрошую вас після уроків до себе в лабораторію. Покажу вам дещо цікаве.	<i>i</i>
Пишіть скаргу в міністерство.	<i>e</i>

8. Із учнем, якого Ви вчора вигнали з уроку, трапилося нещастя, і він тепер лежить у лікарні.

Що з дитиною?	<i>E'</i>
Якого біса вештатися вулицями!	<i>E</i>
Суцільні проблеми!	<i>E'</i>
Господи, що тепер буде?	<i>E'</i>
Я не повинна була цього робити!	<i>I</i>
Тепер у мене будуть неприємності!	<i>E'</i>
Я вигнала його з уроку, але не виганяла зі школи.	<i>E</i>
Це моя провина.	<i>I</i>
Терміново зв'яжуся з його батьками.	<i>I</i>
Сьогодні ж відвідаю його.	<i>I</i>
А його не було на уроці.	<i>E</i>
Він сам винен.	<i>E</i>
Треба ж, ніколи нікого не виганяла, а тут на тобі!	<i>E'</i>
Так, але він заважав мені проводити урок.	<i>I</i>
Із уроку він пішов сам.	<i>E</i>
Я цього не могла передбачити.	<i>I</i>
Дуже шкода, але я була права.	<i>E'E</i>
Я винна й буду відповідати.	<i>I</i>
Дуже шкода, але я не думаю, що я — причина того, що він	<i>E'E</i>

лежить у лікарні.

На тому уроці я вже не знала, що мені з ним робити.

Я винна, але я не змогла втриматися.

I
I

9. Ми переводимо сина в іншу школу. Тут нас не влаштовує рівень викладання.

Ну що ж, це Ваш вибір.

Це Ви вирішили чи Ваш син?

Бажаю вам успіхів.

Може він ще повчиться в нас?

Вам видніше.

Ви – матір своєму синові.

Що саме Вас не влаштовує?

Може вся проблема у Вашому синові?

Давайте все обговоримо й знайдемо вихід.

Щасливої дороги.

А Ваш син не влаштовує нас. Це – благополучне рішення.

Добре подумайте, чи потрібно це робити, чи буде йому краще.

Не робіть цього, я допоможу Вам.

У нас хороші вчителі.

Батьки мають право вирішувати долю свого сина.

Я з Вами не згодна. У Вашого сина немає бажання вчитися.

Можливо, в іншій школі вам буде краще.

Переводьте.

Ви несправедливі до наших учителів і нашої школи.

Придивіться краще до свого сина.

Наша школа дає основне – базу.

Якщо йому мало класних занять, нехай відвідує додаткові уроки й займається самостійно.

Я думаю, що у вас і в іншій школі будуть проблеми.

M
E'
M
e
M
M
E'
E
m
E
EI'
e
ei
E
M
E
I'm
m
E
E
E
e
E

10. За такий відкритий урок Вам доведеться червоніти на педраді.

Ми можемо про це посперечатися.

Переживемо й це.

Я так не думаю.

Подивимось, який відкритий урок проведете Ви.

Невже все так погано?

Я не бачила Ваш урок, тому не можу Вам відповісти.

Мені дуже шкода.

Я себе погано почувала.

Скільки людей, стільки й думок.

Але я так старалася.

E
m
E
E
E'
E
E'
I
M
I

Сама винна, буду червоніти.	I
Не знаю, чому він не вийшов. Це вперше.	E' I
Нехай це Вас не турбує.	E
У нашій школі є ще гірші педагоги.	E
Я хотіла б почути не лише докори, але й отримати допомогу.	E e
Нічого, почервонію.	t
У кожному уроці можна знайти недоліки.	M
Я вже сама це зрозуміла.	I
Буду захищатися.	i
Я поясню, чому урок не вдався.	i I
У мене інша думка.	E
Я поважаю думку колег, подивимось, що вони скажуть.	t
Нічого страшного, я ж лише вчуся.	M' I
Я – учитель-початківець.	I

11. Адміністрація школи вирішила дати Вам керівництво найважчим класом.

Чому мені? Чи не можна змінити рішення?	E e
А більше претендентів немає?!	E'
Як завжди – усе найгірше мені!	E'
А раптом я не впораюся?	E'
Що ж, спробуємо.	t
Мені завжди «везе».	E'
Добре, я згодна.	t
Я намагатимуся виправдати Вашу довіру.	i
«Хто везе, того й поганяють».	E
Чим я «завинила»?	E'
«На тобі, Боже, що нам негоже».	E
Дякую за довіру.	I'
Я не зможу. У мене немає достатнього досвіду.	E' I
Я дуже радий!	E'
Така «довіра» мене окрилює!	E
Ну, якщо нікому ...	M
Будемо працювати.	t
Ну що ж, «не боги горщики обпалюють».	M
Не можу сказати, що це мене порадувало.	E'
Я згодна, але у важких випадках сподіваюся на Вашу допомогу.	t e
Знову?	E'
Це покарання чи заохочення?	E'
Я б не хотіла.	E'

12. Ви не мали права знижувати оцінку за самостійну роботу моєї дочки. Тут немає жодної помилки.

Давайте подивимось ще раз роботу разом із Вашою дочкою.	<i>m</i>
Вона списала.	<i>E</i>
Напевно, я помилилася.	<i>I</i>
Вона вирішила не всі завдання.	<i>E</i>
Приходьте на урок і подивіться, як працює Ваша дочка.	<i>e</i>
У роботі багато виправлень.	<i>E</i>
Зараз подивлюся і, якщо не права, виправлю оцінку.	<i>i</i>
Це не Вам вирішувати.	<i>E</i>
Я сама знаю, що роблю.	<i>E</i>
Я поставила оцінку відповідно до нормативних вимог.	<i>E</i>
Я знаю, яку оцінку вона заслуговує.	<i>E</i>
Хто з нас вчитель?	<i>E</i>
Ви не маєте права критикувати мої оцінки.	<i>E</i>
Ви не бачили роботи, які я оцінила на «відмінно».	<i>M</i>
Я права.	<i>E</i>
Давайте розберемося.	<i>m</i>
Кожен повинен виконувати свою роботу. Краще займайтеся з дочкою.	<i>E e</i>
А Ви що, краще за мене знаєте критерії виставлення оцінок?	<i>E</i>
Добре, я буду уважнішою до Вашої дитини.	<i>i</i>
Вона й цієї оцінки не заслуговує.	<i>E</i>
Нехай адміністрація школи вирішить нашу суперечку.	<i>e</i>

13. Мені підказував не М., а Ви відправили його з уроку.

А я чула лише його голос.	<i>E</i>
Він теж брав участь у цьому.	<i>E</i>
Я визнаю свою помилку.	<i>I</i>
Я не слідчий і слідство проводити не буду.	<i>E</i>
У нього шпаргалка в кишені.	<i>E</i>
Він мені теж заважав.	<i>E</i>
А хто ж тобі підказував?	<i>E'</i>
М., вибач.	<i>I</i>
Так що, мені тепер усіх за списком відправляти з класу?	<i>E</i>
Добре, я розберуся з ним після уроку.	
Значить, його поверни, а сама вийди, щоб надалі не слухала підказок.	<i>E e</i>
Тоді хто за це повинен бути покараний?	<i>E' E</i>
М., повернися й принеси щоденник.	<i>E e</i>
Працюємо далі.	<i>m</i>
Поверніть його.	<i>e</i>
У цьому винна ти.	<i>E</i>

Сідай, «незадовільно», і вчи сама.	<i>E</i>
Це буде уроком тим, хто хоче підказувати.	<i>E</i>
Я б на твоєму місці краще готувалася до уроків, щоб не страждали інші учні.	<i>E</i>
Поговоримо після уроків.	<i>m</i>
Діти, більше не підказуйте один одному. Ви відволікаєтеся й не можете зосередитися.	<i>m</i>
Нехай прогуляється 5 хвилин, він засидівся.	<i>E</i>

14. Ви не дотрималися свого слова.

Не гарячкуй, ти не зовсім володієш ситуацією.	<i>M</i>
Я його дотримуюся.	<i>i</i>
Я завжди тримаю своє слово.	<u><i>E</i></u>
Давай разом виправимо ситуацію.	<i>m</i>
Вибач, у мене не вийшло.	<u><i>I</i></u>
Дай мені ще час.	<i>i</i>
У мене були на це причини.	<u><i>I</i></u>
Я знаю, що винна.	<i>I</i>
А я його хіба тобі давала?	<u><i>E</i></u>
Я змушена була зробити це.	<i>I</i>
Ти мене не так зрозуміла. Свого слова я дотрималася.	<u><i>E</i></u>
Вибач, я забула.	<u><i>I</i></u>
Я вчора не змогла, але завтра обов'язково виконаю.	<u><i>I</i></u> <i>i</i>
У кожної людини є свої недоліки.	<i>M</i>
Яке?	<i>E</i> '
Але ти зробила це першою та підвела мене.	<i>E</i>
Так, ти маєш рацію.	<i>I</i>
Це дуже складна ситуація.	<u><i>I</i></u>
Вибач, я була дуже зайнята.	<u><i>I</i></u>
Ти теж обіцяла мені вчитися краще.	<i>E</i>
Не може такого бути.	<u><i>E</i></u>
Я слів на вітер не кидаю.	<u><i>E</i></u>

15. Я не можу залишитися сьогодні після уроків для додаткових занять, як Ви просите.

Тоді давай перенесемо день додаткових занять.	<i>m</i>
А як же ти будеш виправляти свої низькі бали?	<i>E</i>
Добре, приходь завтра.	<i>m</i>
Гаразд, якщо в тебе поважна причина.	<i>M</i>
Це потрібно тобі, а не мені.	<i>E</i>
Тоді позаймайся самостійно.	<i>e</i>
А завтра я не зможу.	<i>E</i> '
Добре, але тобі доведеться самій надолужувати пропущений	<i>e</i>

матеріал.

А що трапилося?

Знайдемо інший час.

Готуйся тоді на завтра.

Насильно тримати тебе не буду.

Вирішуй сама.

Коли ти можеш?

Виріши, що для тебе важливіше.

Це твоя справа.

Нічого.

Мене це не турбує.

Мені дуже шкода. Краще б ти залишилася.

У тебе завжди поважна причина.

Ну, раз так склалися обставини.

Право вибору за тобою.

Тоді позаймайся з батьками.

Визначся із часом.

Е'

т

е

Е

е

е

е

М

М'

Е

Е'

Е

М

М

е

е

16. Цікаво, чому Ваші учні не запросили Вас на випускний?

Я їм тільки заважатиму.

Значить, я їм погано викладала.

Я сама не захотіла.

Може, ще не встигли.

Не знаю, я віддала їм стільки сил і часу.

У нас були розбіжності.

Образилися.

У метушні вони просто забули.

Запросили і не раз.

Імовірно, я не залишила сліду в їхніх душах.

Я дуже засмучена й сподіваюся, що ще запросять.

Бог із ними. Адже я хотіла, як краще.

Ну не запросили, то й не запросили.

Була з ними надто вимоглива.

Ви не тактовні.

Не знаю.

Мене це шокувало.

Для мене це теж загадка.

Напевно, щось упустила у вихованні.

Не збирайте плітки.

Не заслужила.

Це їхнє право. Але, думаю, що я винна сама.

Думаю, ще запросять.

І

І

М

М

Е'

М

М

М

Е

І

Е'е

МІ

М'

І

Е

Е'

Е'

Е'

І

Е

І

МІ

т

17. Навіть після п'яти Ваших пояснень я все одно не можу виконати домашнє завдання.

Давай спробуємо вшосте.	<i>t</i>
Треба відвідувати всі уроки.	<i>E</i>
Значить, ти не уважно слухала попередні теми.	<i>E</i>
Поясню тобі ще раз.	<i>i</i>
Попрацюй з іншим учителем.	<i>e</i>
Значить, тобі потрібно займатися ще більше.	<i>e</i>
Тобі доведеться відвідувати додаткові заняття.	<i>e</i>
Якби в тебе було бажання ...	<i>E</i>
Залишися після уроків, я поясню тобі ще раз.	<i>e i</i>
Про що ти думаєш під час моїх пояснень?	<i>E</i>
Повтори ще раз правила.	<i>e</i>
Попрацюй із батьками.	<i>e</i>
Що саме тобі незрозуміло?	<i>E'</i>
Я буду пояснювати тобі стільки разів, скільки необхідно для того, щоб ти зрозуміла.	<i>i</i>
Покажи чернетку, де ти намагалася вирішити сама.	<i>e</i>
Розберемося разом.	<i>t</i>
Нехай спробують пояснити тобі цей матеріал твої однокласники.	<i>e</i>
Знайди собі репетитора.	<i>e</i>
Погано бути нетямущим.	<i>E</i>
Якби ти покладалася лише на себе.	<i>E</i>

18. Мені здається, Ви дуже ліберальні з учнями. Будьте обачніші.

Добре, врахую.	<i>i</i>
Я намагаюся бути суворішим.	<i>E</i>
Вашу пораду я візьму до відома.	<i>i</i>
Я пильна.	<i>E</i>
Із моїм класом так і потрібно працювати.	<i>M</i>
Мені так не здається.	<i>E</i>
Я так не думаю.	<i>E</i>
Я попускаю їх іноді, але, якщо треба, то тримаю міцно.	<i>I</i>
Я перегляну своє ставлення до учнів.	<i>i</i>
Це ж діти, їх не можна тримати весь час у тісних лещатах.	<i>M</i>
У кожного свої методи роботи.	<i>M</i>
Я сама знаю, як мені бути.	<i>E</i>
Не треба мені вказувати.	<i>E</i>
Я й сама це помічала.	<i>I</i>
Вам це лише здається.	<i>E</i>
Я так звикла працювати.	<i>M</i>
Допоможіть.	<i>e</i>

Мій стиль спілкування з дітьми виправданий.	<i>M</i>
Я вчу їх рівноправності та взаєморозумінню.	<i>M</i>
Хіба я схожа на такого вчителя?	<i>E'</i>
Мені здається, я нормально з ними спілкуюся.	<u><i>E</i></u>
Я поважаю особистість кожної дитини.	<i>M</i>

19. У запису на дошці Ви припустилися помилки.

Дякую, ви дуже уважні.	<i>I'</i>
Дякую.	<i>I'</i>
Де ця помилка?	<i>E'</i>
Зараз виправлю.	<i>i</i>
Молодці, що помітили. Я дуже втомилася.	<i>I' I</i>
Вибачте, учитель не повинен помилятися.	<i>I</i>
Я зробила це навмисне, щоб перевірити вас.	<u><i>I</i></u>
Вибачте.	<i>I</i>
Почекайте, не поспішайте із висновками.	<u><i>E</i></u>
Від помилок ніхто не застрахований.	<i>M</i>
Тут немає помилки.	<u><i>E</i></u>
Дякую, що підказали, я дуже поспішала.	<i>I' I</i>
Де? Давайте подивимося.	<i>E' m</i>
Я рада, що ви такі уважні.	<i>I</i>
Краще перевірте ще раз.	<i>e</i>
Це випадково.	<u><i>I</i></u>
Тепер я впевнена, що ви засвоїли матеріал.	<i>I'</i>
Треба вчити правила, щоб знати, є тут помилка чи ні.	<i>E</i>
Ну що ж, буває й таке.	<i>M</i>
Виправ її та поясни правопис.	<i>e</i>
Не помиляється той, хто нічого не робить.	<i>M</i>

20. Дуже шкода, що Ваші учні погано написали перевірочну контрольну.

Потрібно ще раз попрацювати з ними за цими темами.	<i>m</i>
Мені теж дуже шкода.	<i>E'</i>
Вочевидь, пора на пенсію.	<i>I</i>
Вони підвели мене.	<i>E</i>
Вони підвели не мене, а себе.	<u><i>E E</i></u>
Будемо займатися додатково.	<i>m</i>
Це мої недоліки в роботі.	<i>I</i>
Вони сильно хвилювалися.	<i>M</i>
Ну то й що?	<i>M'</i>
Добре, я буду з ними займатися індивідуально.	<i>i</i>
Я так засмучена.	<i>E'</i>
Я навчила їх усьому, але вони все-таки не впоралися.	<u><i>E</i></u>

Сподіваюся, вони підвели мене востаннє.	<i>т</i>
Дайте їм шанс переписати.	<i>е</i>
Раз на раз не випадає.	<i>М</i>
Це ще не показник.	<i>Е</i>
Незрозуміло, про що вони думали, коли писали.	<i>Е</i>
Я нічим їм не могла допомогти.	<i>Е</i>
Контрольну роботу на першому уроці не дають.	<i>Е</i>
Я сама дуже цим засмучена.	<i>Е'</i>
У них не було настрою.	<i>М</i>
Як написали, так і написали.	<i>М'</i>
Не розумію, що з дітьми сталося.	<i>Е'</i>
Вони не підвели мене, а дали поштовх, показали, над чим треба працювати.	<i>І'</i>
Клас слабкий, а завдання були складними.	<i>І</i>
Вони виправляться.	<i>т</i>
Я не врахувала, що вони погано знають цю тему.	<i>І</i>
Різні діти вчаться по-різному.	<i>М</i>

Стимульний матеріал методики СФСП



Вибачте,
М.П., але я
не можу
замінити
Вас завтра.



3



А Ви, схоже,
любите
панувати над
дітьми.

4



Ви повинні
вжити заходи
щодо Вашого
Н. Сьогодні він
знову мені
нагрубів.

5



Ви ганьбите
нашу школу:
Ваш клас знову
найслабкіший.

6



Ми вважаємо,
що Ваш
предмет
нецікавий і
несучасний.

7



Із учнем, якого Ви вчора
вигнали з уроку,
трапилося нещастя, і він
тепер лежить у лікарні.

8



Ми переводимо
сина в іншу школу.
Тут нас не
влаштовує рівень
викладання.

9



За такий відкритий
урок Вам доведеться
червоніти на
педраді.

10



Адміністрація школи
вирішила дати Вам
керівництво
найважчим класом.

11



Ви не мали права
знижувати оцінку за
самостійну роботу моєї
дочки. Тут немає жодної
помилки.

12



Мені
підказував не
М., а Ви
відправили
його з уроку.

13



Ви не
дотрималися
свого слова.

14



Я не можу
залишитися сьогодні
після уроків для
додаткових занять, як
Ви пропонуєте.

15



Цікаво, чому Ваші учні
не запросили Вас на
випускний?

16



Навіть після п'яти
Ваших пояснень я
все одно не можу
виконати домашнє
завдання.

17



Мені здається,
Ви дуже
ліберальні з
учнями. Будьте
обачніші.

18



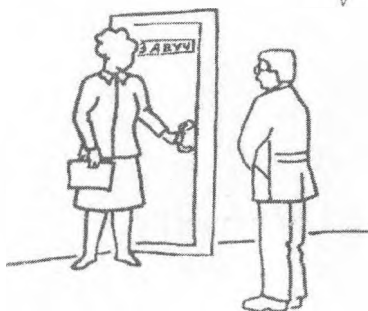
У запису на дошці Ви припустилися помилки.

19



Дуже шкода, що
Ваші учні погано
написали перевірочну
контрольну.

20



БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ ДО МЕТОДИКИ СФСР

П.І.Б. _____ Пед. стаж _____

Стать _____ Дата _____

Інструкція: На кожному малюнку зображено дві або більше осіб.

Одна з них промовляє якісь слова, звертається до іншої. Вам треба на цьому бланку під номером, що відповідає малюнку, написати відповідь на звернення, яка першою спала на думку. Не намагайтеся відбутися жартом.

Дійте по можливості швидше.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Опитувальник «Я» і Світ» (автор – В. Чернобровкіна)¹

Опитувальник В. Чернобровкіної «Я і Світ» спрямований на виявлення внутрішньої (особистісної) свободи в дорослих респондентів.

В основу опитувальника покладено розуміння внутрішньої свободи як смислового утворення особистості, що складається з різних семантичних елементів сформованого в особистості досвіду стосунків зі світом. Внутрішню свободу розуміють як показник психологічного здоров'я особистості, її здатності керувати власним життям, робити свідомі життєві вибори, приймаючи на себе відповідальність за все здійснене та нездійснене у своєму житті.

Структурно опитувальник ««Я» і Світ» складається з чотирьох груп біполярних тверджень (чотирьох шкал), які відповідають чотирьом підструктурам особистісного досвіду, що утворюють феномен внутрішньої свободи особистості:

1) «Позитивна життєва позиція» (переживання позитивного стану, сприйняття світу, інших людей та себе самої);

2) «Психологічна межа «Я»» (переживання й усвідомлення своєї окремоти й унікальності, здатність відрізнити сфери власних почуттів і бажань від почуттів і потреб інших людей, усвідомлювати сферу особистої відповідальності);

3) «самотермінація та життєстійкість» (усвідомлення власної здатності визначати своє життя й долю на основі власних цілей, виборів і рішень, впливати на обставини, конструктивно розв'язувати складні життєві ситуації);

4) «екзистенційний погляд на життя» (цілісне ставлення до власного життя на основі переживання та прийняття непереборних даностей існування).

Окрім чотирьох шкальних оцінок, кожен респондент отримує також інтегральну (сумарну) оцінку. Ця змінна має назву «Внутрішня свобода», її величина вказує на міру представленості в особистісному досвіді досліджуваних смислових елементів, що відповідають феномену внутрішньої свободи – несвободи.

Проведення опитування за методикою «Я» і Світ» припускає вибір досліджуваним одного із двох протилежних суджень у кожній із пропонуєваних пар залежно від близькості їх змісту до власних уявлень, а також визначення міри згоди з ним через вибір бала від 1 до 3. Якщо в респондента виникають труднощі у виборі одного з тверджень і він вважає, що обидві відповіді правильні, то обирає відповідь «0». Якщо ж респондент не згоден із жодним із двох тверджень, він робить у бланку відповідну позначку (ставить про черк).

¹ Чернобровкіна В.А. Психологія особистісної свободи: монографія / В.А. Чернобровкіна; ДЗ «Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка». – Луганськ, 2012. – 487 с.

Загалом оцінна шкала, відповідно до якої досліджувані дають свої відповіді, складається з семи значень – 3 2 1 0 1 2 3, які надалі переводяться в оцінки 1 2 3 4 5 6 7. Високі бали відповідають полюсу «внутрішня свобода», низькі – полюсу «несвобода / залежність».

Якщо за 75 % пунктів опитувальника (тобто за 27 пунктами із 36) респондент отримує однакові оцінки (це можуть бути оцінки «4», «6», «7» або ін.), його результати розглядаються як недостовірні.

На етапі розробки опитувальника ««Я» і Світ» було проведено опитування дорослих респондентів, вибірку якого склали 869 осіб. Вік досліджуваних – від 22 до 63 років (середній вік – 37 років), із них – 375 чоловіків та 494 жінки; галузі професійної діяльності різні – службовці, медичні працівники, педагоги, приватні підприємці, робітники. Психометрична перевірка опитувальника складалася із традиційних етапів стандартизації та нормалізації (Чернобровкіна В.А. Психологія особистісної свободи. – Луганськ, 2012).

Бланк опитувальника «Я і Світ»

ПІБ _____
 Стать _____
 Вік _____ Сімейний стан _____
 Професія _____

Інструкція: Вам пропонують пари протилежних тверджень. Ваше завдання – обрати в кожній парі одне з тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності й відмітити одну з цифр (1, 2, 3) із одного боку, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Вашу думку, однаково правильні). Якщо сенс тверджень Вам незрозумілий, або Ви не розділяєте жодного з них, поставте знак «—» у графі для відповіді. Якщо у Вас виникли думки, якими Ви хотіли б поділитися, запишіть їх у кінці бланку.

1	У світі багато хороших людей	3 2 1 0 1 2 3	Хороших людей дуже мало, поганих – значно більше
2	Я цінний і важливий, гідний любові та прийняття	3 2 1 0 1 2 3	Я часто відчуваю себе непотрібним, не гідним любові й прийняття
3	Я постійно не отримую того, чого хочу й до чого прагну	3 2 1 0 1 2 3	Я не боюся, що можу не досягти чогось
4	Треба допомагати людині навіть тоді, коли вона не усвідомлює своїх проблем	3 2 1 0 1 2 3	Якщо людина не усвідомлює своїх проблем й не просить про допомогу, то допомогти їй практично неможливо
5	Світ справедливий до мене	3 2 1 0 1 2 3	Світ несправедливий до мене

6	Мені є на кого опертись. Певен, що коли буде потрібно, мене підтримають	3 2 1 0 1 2 3	Мені немає на кого опертись
7	Я можу представити своє майбутнє. Я упевнений у своєму майбутньому	3 2 1 0 1 2 3	Я не знаю, чого чекати від майбутнього. Я не бачу свого майбутнього
8	У світі багато загроз і небезпек. Поганого в ньому значно більше, ніж гарного	3 2 1 0 1 2 3	Гарного у світі значно більше, ніж поганого. Небезпеки існують, але вони незначні
9	Люди, які навколо, виявляють чуйність до мене, здатні відгукнутися. Мене приймають	3 2 1 0 1 2 3	Оточення часто відштовхує або засуджує мене
10	У світі є влада над людиною. Світ може підпорядкувати, побороти її	3 2 1 0 1 2 3	У людини є певна влада над навколишнім світом, вона впливає на події
11	Я можу обійти або запобігти тим небезпекам, із якими стикаюся. Мені комфортно жити в цьому світі	3 2 1 0 1 2 3	Я часто наражаюся на небезпеки, яким не можу запобігти. Мені дискомфортно живеться в цьому світі
12	Мої бажання та цілі варті того, щоб їх реалізовувати	3 2 1 0 1 2 3	Я не впевнений, що мої бажання й цілі дійсно важливі
13	Багато чого у своєму житті я роблю тому, що цього чекають від мене інші	3 2 1 0 1 2 3	У своєму житті я частіше спираюся на власний вибір
14	Майже все, за що я беруся, у мене виходить. Я багато чого можу. Я впевнений у своїх силах.	3 2 1 0 1 2 3	Багато з того, за що я берусь, у мене не виходить. Я не впевнений у своїх силах.
15	Я вмію заперечувати й говорити людям «ні», якщо те, що вони пропонують, не відповідає моїм бажанням і цілям	3 2 1 0 1 2 3	Я не вмію заперечувати й відмовляти іншим людям
16	Світ незрозумілий, у ньому багато заплутаного. Осягнути його й зрозуміти те, що відбувається у світі, неможливо	3 2 1 0 1 2 3	Гадаю, людина здатна розуміти й усвідомлювати те, що відбувається у світі

17	Я часто стикаюся з великими складнощами. Перешкод у моєму житті більше, ніж можливостей	3 2 1 0 1 2 3	У моєму житті було та є більше можливостей, не так багато перешкод
18	Я задоволений своїм життям і часто почуваюся щасливим	3 2 1 0 1 2 3	Я не задоволений своїм життям і не почуваю себе щасливим
19	У моєму житті є багато такого, що я не обирав	3 2 1 0 1 2 3	Багато з того, що відбувається в моєму житті, я обрав сам
20	Я часто не розумію, що відбувається в моєму житті. Мої спроби осмислити це мало що дають	3 2 1 0 1 2 3	Багато чого, що відбувається в моєму житті, я добре розумію. Я можу використовувати мислення, щоб будувати своє життя
21	Бути вільним – значить жити повноцінно	3 2 1 0 1 2 3	Для мене свобода й повноцінне життя – не взаємопов'язані поняття
22	Я часто виконую нецікаві, неприємні для мене справи	3 2 1 0 1 2 3	Мені цікаво те, чим я займаюся
23	Бувають обставини, сильніші за людину, у яких від неї нічого не залежить	3 2 1 0 1 2 3	Людина може протистояти навіть найскладнішим обставинам
24	Я готовий прийняти на себе відповідальність за все, що роблю	3 2 1 0 1 2 3	Я не люблю відповідальності
25	Я можу змінюватися й розвиватися	3 2 1 0 1 2 3	Думаю, що я не змінюся
26	Існує багато ситуацій, у яких одна людина повинна втрутитися в життя іншої	3 2 1 0 1 2 3	Кожна доросла людина сама несе відповідальність за своє життя
27	Я впливаю на своє життя й своє майбутнє	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу впливати на своє життя й своє майбутнє
28	Людина не може змінити своє життя. Доля сильніша за людину	3 2 1 0 1 2 3	Життя й доля людини залежить від неї самої
29	Я можу жити й діяти, якщо мені допомагають і підтримують	3 2 1 0 1 2 3	Я здатний самотійно долати труднощі й можу спиратися на себе
30	Я вважаю себе вільною людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не почуваю себе вільним
31	Світ – це матеріальний	3 2 1 0 1 2 3	Людина – істота духовна

	всесвіт, а людина – організм, найдосконаліший з усіх живих організмів		
32	Дуже важливо знайти сенс свого життя	3 2 1 0 1 2 3	«Сенс життя» – даремне поняття, яке нічого не дає для самого життя
33	У мене завжди є вибір. Моє життя залежить від мене	3 2 1 0 1 2 3	У мене практично немає вибору. Моє життя часто залежить не від мене
34	Якість життя прямо пов'язана із соціальним статусом і матеріальним добробутом людини	3 2 1 0 1 2 3	Людина щаслива, якщо самореалізується та живе в згоді з собою й іншими
35	Думка інших людей про мою особистість не завжди важлива для мене	3 2 1 0 1 2 3	Думка про мене інших людей завжди впливає на мій настрій і мою самооцінку
36	Я іноді думаю про своє життя як про маленький фрагмент в існуванні нескінченного всесвіту, про те, навіщо я живу, що буде у світі після мене	3 2 1 0 1 2 3	У мене не буває таких думок

Обробка результатів

Шкала 1. Позитивна життєва позиція:

№№ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 18.

Усього: 13 пунктів.

Шкала 2. Психологічна межа «Я»:

№№ 4, 13, 15, 22, 24, 26, 29, 35.

Усього: 8 пунктів.

Шкала 3. Самодетермінація та життєстійкість:

№№ 10, 16, 19, 20, 23, 25, 27, 28, 30, 33.

Усього: 10 пунктів.

Шкала 4. Екзистенціальний погляд на життя:

№№ 21, 31, 32, 34, 36.

Усього: 5 пунктів.

Підраховується також сумарний показник за всіма пунктами тесту – «Внутрішня свобода».

«Прямі» пункти:

3, 4, 8, 10, 13, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 26, 28, 29, 31, 34.

Розрахунок оцінок за «прямими» пунктами:

3	2	1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

«Зворотні» пункти: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 24, 25, 27, 30, 32, 33, 35, 36.

Розрахунок оцінок за «зворотними» пунктами:

3	2	1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Тестові норми

Сумарний показник

Рівні	Чоловіки	Жінки
Низький	162 і нижче	163 і нижче
Знижена норма	163 – 188	164 – 189
«Хороша» норма	189 – 213	190 – 214
Високий	214 і вище	215 і вище

Шкала «Позитивна життєва позиція»

Рівні	Чоловіки	Жінки
Низький	60 і нижче	60 і нижче
Знижена норма	61 – 71	61 – 72
«Хороша» норма	72 – 83	73 – 83
Високий	84 і вище	84 і вище

Шкала «Психологічна межа «Я»»

Рівні	Чоловіки	Жінки
Низький	32 і нижче	30 і нижче
Знижена норма	33 – 39	31 – 38
«Хороша» норма	40 – 46	39 – 46
Високий	47 і вище	47 і вище

Шкала «Самодетермінація й життєстійкість»

Рівні	Чоловіки	Жінки
Низький	42 і нижче	42 і нижче
Знижена норма	43 – 52	43 – 52
«Хороша» норма	53 – 63	53 – 62
Високий	64 і вище	63 і вище

Шкала «Екзистенційний погляд на життя»

Рівні	Чоловіки	Жінки
Низький	20 і нижче	21 і нижче
Знижена норма	19 – 24	22 – 26
«Хороша» норма	25 – 29	27 – 31
Високий	30 і вище	32 і вище

Інтерпретація результатів

Шкала 1. «Позитивна життєва позиція»

Низький рівень. Недовіра до світу, інших людей і/або до себе. Почуття небезпеки й загрози, що йде від світу, людей або власних внутрішніх станів чи якостей. Неспокійний базовий емоційний фон життя. Невпевненість у майбутньому, нездатність спиратися на себе і/або інших. Життєва позиція містить знак «-»: «Я»+ Світ-, «Я»- Світ+» або «Я»- Світ-».

Знижена норма. Базовий емоційний фон життя – приховано негативний, помірна непевненість у собі та недовіра до світу й людей.

«Хороша» норма. Базовий емоційний фон життя – позитивний, переважає оптимістичний погляд у майбутнє, довіра до інших людей, прийняття себе та світу.

Високий рівень. Довіра до світу, інших людей і себе. Спокійний і позитивний базовий емоційний фон життя. Оптимістичний погляд у майбутнє. Здатність спиратися на себе й людей, які поряд, надавати й отримувати підтримку. Життєва позиція «Я»+ Світ+».

Шкала 2. «Межа «Я» – не-«Я»»

Низький рівень. Слабка й проникна психологічна межа «Я». Залежність від зовнішньої оцінки та думки тих, хто навколо. Несамостійність у прийнятті рішень, покладання на вибір інших. Неспроможність відстоювати власну позицію, відмовляти іншим, бути незалежним у своїх почуттях, настрої та діях. Почуття, потреби та очікування інших людей сприймаються як важливіші за свої. Схильність брати надмірну відповідальність за інших і не диференціювати свою / не свою відповідальність.

Знижена норма. Схильність до вияву залежності від інших, їхніх оцінок, настрою. Складність у тому, щоб відмовляти іншим людям у справах, які не відповідають власним потребам. Слабка диференціація своєї / не своєї відповідальності.

«Хороша» норма. Здатність виявляти власне «Я» на основі імпульсів, прагнень. Певна незалежність від впливу, очікувань або потреб інших людей на власну поведінку, якщо ці впливи суперечать власним цілям. Розрізнення своєї / не своєї відповідальності.

Високий рівень. Стійка і свідомо регульована психологічна межа «Я». Усвідомлення своєї відокремленості й відмінності від інших та здатність виявляти свою індивідуальність у поведінці. Уміння висловлювати свою позицію, розуміти її відмінність від поглядів інших людей; здатність не підлягати впливу тих, хто навколо, якщо їхні очікування суперечать власним потребам або цілям. Здатність до свідомого вибору на основі власних орієнтирів. Усвідомлення своєї відповідальності

й здатність розрізняти сфери власної та чужої відповідальності, конструктивне невтручання у справи інших.

Шкала 3. «Детермінація та самодетермінація»

Низький рівень. Переважають переконання щодо власної неспроможності протистояти життєвим випробуванням, бути стійким у стресових ситуаціях, долати труднощі. Складні ситуації життя викликають надмірну тривогу, прагнення уникати їх, не стикатися з проблемами. Почуття слабкості перед силою долі, обставинами життя, зовнішнім світом.

Знижена норма. Тривога перед життєвими труднощами, відчуття слабкості перед долею. Орієнтація на минуле замість прагнення в майбутнє. Невисока стійкість у стресі.

«Хороша» норма. Відчуття власної сили в протистоянні складним обставинам життя, переконання про спроможність долати труднощі, бути стійким у стресовій ситуації, спрямовувати процес свого життя в напрямку бажаних цілей.

Високий рівень. Упевненість у власній спроможності розв'язувати складні життєві ситуації, сила «Я». Почуття контролю, певної влади над долею, установка на формування подій власного життя, на протидію реагуванню на обставини. Спрямованість у майбутнє з прийняттям минулого й теперішнього. Здатність виявляти стійкість у стресовій ситуації, зберігаючи силу й конструктивний погляд на події. Установка на можливість саморозвитку й самозміни.

Шкала 4. «Екзистенційний погляд на життя»

Низький рівень. Збіднена життєва філософія. Знецінення вищих життєвих сенсів (про цінність життя та вищих духовних сенсів, свободи людини обирати власний шлях і сенс свого життя).

Знижена норма. Обмежений смисловий «обрій» життєвої філософії.

«Хороша» норма. Представленість екзистенційних сенсів у життєвій філософії людини. Усвідомлення цінності людського життя, цінності сенсу життя, свободи й відповідальності людини у виборі власного шляху.

Високий рівень. Стійкі переконання про екзистенційний аспект людського існування. Усвідомлення й прийняття цінностей і непереможних даностей існування – (скінченості життя, свободи людини у виборі його сенсу, вищих духовних цінностей. Здатність до прийняття життя в його складних і драматичних виявах).

Високі оцінки за загальним показником тесту (показник «Внутрішня свобода») вказують на людину, яка має внутрішню (психологічну) свободу, характеризується позитивно-оптимістичним ставленням до життя, довірою до себе та інших, що водночас узгоджується зі здатністю конструктивно протистояти спробам зовнішнього тиску або маніпулювання; вона здатна спиратися на себе й свою внутрішню силу під час розв'язання складних ситуацій життя, зберігаючи самоповагу й довіру

до себе й набуваючи досвід у будь-яких, навіть складних і драматичних ситуаціях; така людина приймає на себе відповідальність за власні дії та вибори, відмежовуючи сферу відповідальності інших, завдяки чому не втручається в особистий простір інших і захищає своє життя від небажаних втручань; вона має власну життєву філософію, осмислює та приймає своє життя, сповідує вищі цінності й вірить у свободу людини обирати свій власний шлях.

Низькі оцінки за сумарним показником опитувальника свідчать про домінування полюсу *залежності* у відношеннях людини зі світом: вона має негативні установки на себе й тих, хто навколо, що стає основою базової напруги й очікування небезпеки; у контактах із іншими людьми вона не розрізняє свої / чужі бажання, внаслідок чого підпадає під вплив (зокрема маніпуляції) інших або сама його ініціює; у складних ситуаціях життя втрачає впевненість у собі або в оптимістичній перспективі майбутнього, унаслідок чого уникає дій, спрямованих на розв'язання проблемних ситуацій, і тому більше реагує на події, ніж формує їх; відсутність досвіду конструктивної взаємодії зі світом є причиною збідненої життєвої філософії, у якій відсутнє усвідомлення цінності особистої свободи людини.