

отдающий приказание, подвержен опасности возникновения у него чувства собственного превосходства или даже высокомерия, что ослабляет его способность к самокритике, страдает чувство юмора. Это закрывает пути интеллектуального развития, исчезают теплота и доступность в отношениях с подчиненными, родителями.

Итак, профессия может существенно изменить характер человека. Вместе с тем ее выбор изначально связан с задатками и установками личности. Проблема профессиональной деформации личности, чрезвычайно интересная своей глубиной и противоречивостью (например, в разумных пределах, профессиональная деформация — способ вхождения в профессию), мало представлена в науке, особенно слаба диагностическая база. Наиболее изучен синдром «эмоционального выгорания», присущий профессиям типа «человек — человек», но проблема профессиональной деформации личности не исчерпывается им, на наш взгляд, она имеет экзистенциально-смысловую почву, ее истоки — в самосознании личности.

Ниже приводятся диагностические инструменты, помогающие определить удовлетворенность жизнью, толерантность к неопределенности и уровень невротизации воспитателей — показатели личностных качеств, влияющих на профессионализм воспитателя.

Тест «Индекс жизненной удовлетворенности»

Предлагаем вашему вниманию тест «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный группой американских ученых, впервые опубликованный в 1961 г. и адаптированный Н.В. Паниной (1993).

Инструкция: «В таблице приведены наиболее часто встречающиеся суждения людей о своем настроении в разные периоды жизни. Прочитайте, пожалуйста, каждое суждение и отметьте, согласны вы с ним или нет. Для этого на каждой строчке обведите кружочком цифру, соответствующую подходящему ответу».

Номер суждения	Суждение	Согласен	Не согласен	Не знаю
1	2	3	4	5
1	Многое из того, что случилось в моей жизни, превзошло мои ожидания	1	2	3

1	2	3	4	5
2	Жизнь несет мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю	1	2	3
3	Сейчас для меня наступили самые мрачные дни	1	2	3
4	Себе я пожелал(а) бы больше счастья в жизни	1	2	3
5	Сейчас я почти так же счастлив(а), как и в прежние годы	1	2	3
6	Мне приходится заниматься делами, которые по большей части скучны и неинтересны	1	2	3
7	Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни	1	2	3
8	Я считаю, что в будущем меня ожидают увлекательные дела	1	2	3
9	Как и прежде, я занимаюсь тем, что меня привлекает	1	2	3
10	С годами я ощущаю все большую усталость от жизни	1	2	3
11	Ощущение возраста не беспокоит меня	1	2	3
12	Когда я оглядываюсь на прожитые годы, испытываю чувство удовлетворения	1	2	3
13	Я ничего не стала бы изменять в своей жизни, даже если бы представилась такая возможность	1	2	3
14	Я наделал(а) в своей жизни значительно больше глупостей, чем сверстники	1	2	3
15	Я выгляжу лучше, чем большинство ровесников	1	2	3
16	У меня есть планы, которые я намерен(а) осуществить в ближайшее время	1	2	3

1	2	3	4	5
17	Оглядываясь на прожитые годы, могу сказать, что многое упустил(а) в жизни	1	2	3
18	Я чаще, чем другие, нахожусь в подавленном состоянии	1	2	3
19	От жизни я получил(а) довольно много из того, чего ожидал(а)	1	2	3
20	Что ни говори, но с возрастом большинству людей жить становится сложнее	1	2	3
Сумма баллов				

Ключ

Ответы на вопросы под номерами 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19 оцениваются следующим образом: за ответ «согласен» — 2 балла, «не согласен» — 0, «не знаю» — 1 балл.

Ответы на вопросы с номерами 2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20 — оцениваются так: за ответ «согласен» — 0 баллов, «не согласен» — 2, «не знаю» — 1 балл.

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов по всем вопросам. Полученное значение и будет индексом жизненной удовлетворенности. Чем он больше, тем выше степень удовлетворенности человека жизнью.

Если суммарный балл превышает 24 — у вас все в порядке. Если он в диапазоне от 20 до 24 — вам есть о чем подумать и понять причины самочувствия и проблем во взаимоотношениях с окружающими. Если ваш суммарный балл меньше 20, необходимо активно заняться собой.

Определенная жесткость, твердость (ригидность) реагирования и разрыв между возможностями человека, их реализацией рассматриваются как два признака невроза. Невротическое состояние характеризуется внутренним противоречием. Однако и для творческого начала педагогу необходимо внутреннее противоречие, но только как движущая сила развития. При дефиците удовлетворенности нарушается развитие самосознания, резко снижается уверенность в себе, своих возможностях, уменьшается самоуважение. В результате

тормозится процесс саморегуляции, личностного творчества. С неуверенным в себе человеком трудно общаться, он многого боится, его мир заполнен установками, искажающими реальность, в том числе реальность собственного «Я». Уверенный в себе человек выглядит как «энциклопедия сплошных личных достоинств», поскольку чувство уверенности позволяет ему сгладить недостатки и усилить имеющиеся достоинства.

Методика диагностики уровня невротизации (авт. Л.И. Вассерман)

Инструкция: «Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выберите ответ “да” или “нет”, который запишите напротив номера утверждения».

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень взволнованным или возбужденным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я чувствую себя хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения нарушался сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает хуже, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.
23. Я часто чувствую неуверенность в себе.