

*ГБОУ гимназия № 642 «Земля им Вселенная» Василеостровского района Санкт-Петербурга в рамках темы ОЭР «Формирование организационной готовности к изменениям в процессе управления образовательной организацией»*

## **Описание методик, выбранных для диагностики ОГИ**

Рассматривается индивидуальный уровень формирования ОГИ. См. *Матвеева Т.Е. Организационная готовность к изменениям как междисциплинарное понятие // Научно-методический журнал «Управление Качеством Образования: теория и практика эффективного администрирования» №7 2020 октябрь*

### **Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» разработан А.Г.Маклаковым и С.В.Чермяниным (1993)**

#### **Описание методики**

Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» разработан А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным (1993). Предназначен для изучения адаптивных возможностей индивида на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития. Опросник принят в качестве стандартизированной методики и рекомендуется к использованию для решения задач профессионального психологического отбора, психологического сопровождения учебной и профессиональной деятельности.

Результаты тестирования по МЛО могут быть интерпретированы от простейших суждений («годен — не годен») до подробной личностной характеристики.

Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» состоит из 165 вопросов

#### **Теоретические основы**

Теоретической основой теста является представление об адаптации, как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека. Эффективность адаптации в значительной степени зависит как от генетически обусловленных свойств нервной системы, так и от условий воспитания, усвоенных стереотипов поведения, адекватности самооценки индивида. Искажённое или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, непониманием своей социальной роли, ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к развитию болезней, срывам в учебной, профессиональной деятельности, антисоциальным поступкам. Процесс адаптации чрезвычайно динамичен. Его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния, социального опыта, жизненной установки и др. Каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. Можно выделить некоторый интервал ответных реакций индивида, который будет соответствовать представлению о психической норме, а также можно определить некоторый «интервал» отношений человека к тому или иному явлению, касающихся, прежде всего категорий общечеловеческих ценностей, не выходящий за рамки общепринятых моральных норм. Степень соответствие этому «интервалу» психической и социально-нравственной нормативности и обеспечивает эффективность процесса социально-психологической адаптации, определяет личностный адаптационный потенциал (ЛАП), являющейся важнейшей интегративной характеристикой психического развития. Характеристику личностного потенциала адаптации можно получить, оценив поведенческую регуляцию, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

## Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.

- ⓐ Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
- ⓐ Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
- ⓐ Судьба определенно несправедлива ко мне.
- ⓐ Запоры у меня бывают очень редко.
- ⓐ Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
- ⓐ Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
- ⓐ Мне кажется, что меня никто не понимает.
- ⓐ Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
- ⓐ Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
- ⓐ Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
- ⓐ У меня бывают часто странные и необычные переживания.
- ⓐ У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
- ⓐ В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
- ⓐ Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
- ⓐ Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
- ⓐ Сон у меня прерывистый и беспокойный.
- ⓐ Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
- ⓐ Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
- ⓐ Голова у меня болит часто.
- ⓐ Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
- ⓐ Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
- ⓐ Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
- ⓐ Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
- ⓐ Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
- ⓐ Я человек общительный.
- ⓐ Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
- ⓐ Большую часть времени настроение у меня подавленное.
- ⓐ Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
- ⓐ У меня мало уверенности в себе.
- ⓐ Иногда я говорю неправду.
- ⓐ Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
- ⓐ Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
- ⓐ Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
- ⓐ Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
- ⓐ Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
- ⓐ Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
- ⓐ Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
- ⓐ Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
- ⓐ Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
- ⓐ Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

- 10 Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
- 10 Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
- 10 Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
- 10 Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
- 10 Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
- 10 Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
- 10 Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
- 10 В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
- 10 Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
- 10 Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
- 10 Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
- 10 Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
- 10 У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
- 10 Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
- 10 Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
- 10 Я легко плачу.
- 10 Я мало устаю.
- 10 Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
- 10 С моим рассудком творится что-то неладное.
- 10 Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
- 10 Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
- 10 Меня беспокоят сексуальные вопросы.
- 10 Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
- 10 Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
- 10 Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
- 10 Большую часть времени я испытываю общую слабость.
- 10 Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
- 10 Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
- 10 Думаю, что я человек обреченный.
- 10 Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
- 10 Я злоупотреблял спиртными напитками.
- 10 Я часто о чем-нибудь тревожусь.
- 10 Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
- 10 Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
- 10 Всю свою жизнь я строго слеую принципам, основанным на чувстве долга.
- 10 Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
- 10 Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
- 10 Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
- 10 У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
- 10 Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
- 10 Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
- 10 Кто-то управляет моими мыслями.

- 10 Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
- 10 Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
- 10 В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
- 10 Я вполне уверен в себе.
- 10 Никому не доверять самое безопасное.
- 10 Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
- 10 Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
- 10 Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
- 10 В игре я предпочитаю выигрывать.
- 10 Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
- 10 Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
- 10 Я ежедневно выпиваю много воды.
- 10 Счастливее всего я бываю, когда один.
- 10 Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
- 10 В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
- 10 Я редко заговариваю с людьми первым.
- 10 У меня никогда не было столкновений с законом.
- 10 Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.
- 10 Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
- 10 Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
- 10 В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
- 10 Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
- 10 Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
- 10 Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
- 10 Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
- 10 Мне, как правило, везет.
- 10 Меня легко привести в замешательство.
- 10 Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
- 10 Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
- 10 Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
- 10 Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
- 10 Мне кажется, что меня никто не понимает.
- 10 Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
- 10 Я легко теряю терпение с людьми.
- 10 Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
- 10 Часто мне хочется умереть.
- 10 Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .
- 10 Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
- 10 Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
- 10 Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
- 10 Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
- 10 Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
- 10 В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
- 10 Мне часто говорят, что я вспыльчив.

- 10 Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
- 10 Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
- 10 Я часто обращаюсь к людям за советом.
- 10 Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
- 10 Меня довольно трудно вывести из себя.
- 10 Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
- 10 Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
- 10 Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
- 10 Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
- 10 Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
- 10 Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
- 10 Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
- 10 Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
- 10 Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
- 10 Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
- 10 У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
- 10 Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
- 10 Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
- 10 У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
- 10 Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
- 10 Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
- 10 Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
- 10 Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
- 10 Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
- 10 Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
- 10 Я человек нервный и легко возбудимый.
- 10 Все у меня получается плохо, не так, как надо.
- 10 Будущее кажется мне безнадежным.
- 10 Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
- 10 Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
- 10 Чаще всего я чувствую себя усталым.
- 10 Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
- 10 Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
- 10 Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
- 10 Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
- 10 Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
- 10 Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
- 10 Мне безразлично, что обо мне думают другие.

**Опросник на выгорание МВІ, адаптирован Н.Е. Водопьяновой. Авторы опросника американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.**

Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. **Содержательные характеристик шкал:**

**«Психоэмоциональное истощение»** - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

**«Деперсонализация»** (личностное отдаление) - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

**«Редукция личных достижений»** (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства, снижение профессиональной и личной самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличия к работе. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

### **Инструкция.**

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

- «никогда»,
- «очень редко»,
- «иногда»,
- «часто»,
- «очень часто»,
- «каждый день».

### **Опросник**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекадывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

### **Методика Орлова Ю.М. Тест - опросник Потребность в достижении цели.**

Методика Потребность в достижении цели используется для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. Потребность в достижении превращается в таком случае в личностное свойство, установку.

Шкала оценки потребности в достижении успеха доказала свою эффективность при подборе кадров, оценке мотивации труда, работе с резервами кадров, сопровождении резерва кадров на выдвижение, диагностике качеств, необходимых руководителю, в психологии спорта и других областях.

Мотивация достижения (успеха, цели) выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей, и оказывает влияние на всю человеческую жизнь. Данный тест - опросник был разработан Орловым Ю.М. в 1978 году. Методика включает в себя 23 вопроса. Среднее время тестирования - 10-15 минут.

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

#### **Стимульный материал.**

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

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