|  |
| --- |
| **АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**  **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО**  **АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**  **«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**  **АУ «Институт развития образования»**  Чехова ул., дом 12, строение «А», г. Ханты-Мансийск,  Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,  Тюменская область, 628012  Телефон/факс: 8 (3467) 38-83-36,  e-mail: [iro@iro86.ru](mailto:iro@iro86.ru)  ОКПО32732360, ОГРН 1028600511290,  ИНН/КПП 8601001660/860101001 |
| Исх. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

Руководителям

органов местного самоуправления

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, осуществляющих управление в сфере образования

Уважаемые руководители!

Автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования» проводит мониторинг «Личностные психологические ресурсы педагогических работников Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, отражающие их темпоральную компетенцию» (далее - мониторинг).

Сроки проведения мониторинга: со 02 по 17 февраля 2023 года.

Предлагаем педагогическим работникам общеобразовательных организаций вашего муниципального образования принять активное участие в данном исследовании, заполнив онлайн форму по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/63c031935d2a060c4b88d942/>.

Рекомендуемое количество участников мониторинга – не менее 5 человек от общеобразовательной организации.

Контактное лицо – Мещерякова Екатерина Владимировна, методист центра непрерывного повышения профессионального мастерства АУ «Институт развития образования», тел.: + (3467) 38-83-36 (доб. номер 206).

Приложение: информационная карта мониторинга на 11 л. в 1 экз.

Директор В.В.Клюсова

Исполнитель:

Методист ЦННПМ

Мещерякова Екатерина Владимировна,

Тел. 8 (3467) 38 – 83-36 (доб.206)

Приложение к письму

АУ «Институт развития образования»

№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Информационная карта мониторинга

«Личностные психологические ресурсы педагогических работников Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, отражающие их темпоральную компетенцию»

Сроки проведения мониторинга: 2 - 17 февраля 2023 года.

Цель: исследование личностных психологических ресурсов педагогических работников Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, отражающих их темпоральную компетенцию».

Задачи:

1. Провести анализ количественных и качественных данных по исследованию личностных психологических ресурсов педагогических работников и выявить взаимосвязь темпоральных характеристик с особенностями личности.

2. Анализ темпоральных компетенций в их взаимосвязи с особенностями личности, выявление значимых личностных психологических ресурсов педагогических работников ХМАО – Югры.

3. Составить рекомендации по формированию темпоральной компетенции педагогических работников ХМАО – Югры.

Форма для заполнения педагогами общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского автономного округа – Югры включает следующие вопросы:

Муниципальное образование (выбрать вариант)

Местоположение: город/село

Ваш возраст: (выбрать вариант)

Ваш пол: (м/ж)

Стаж работы в сфере образования: (выбрать вариант)

К какой трудовой категории относитесь? (молодой специалист, стажист, наставник).

1. Тест «Отношение ко времени»

Инструкция. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Сделайте выбор одного из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности. Оцените, насколько эти признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени, и отметьте одну из цифр (слева или справа, или по середине если оба утверждения верны) на шкале в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе:

3 – согласен,

2 – согласен более чем на половину,

1 – согласен в малой степени

0 – оба утверждения верны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Вариант ответа | Утверждение |
| 1. | Время управляет, распоряжается мной | 3–2–1–0–1–2–3 | Я управляю, распоряжаюсь своим временем |
| 2. | Время направляет ход моих мыслей и чувств | 3–2–1–0–1–2–3 | Время не властно над моими мыслями и чувствами |
| 3. | Время торопит, подгоняет меня | 3–2–1–0–1–2–3 | Я независим от времени |
| 4. | Время контролирует меня | 3–2–1–0–1–2–3 | Я контролирую своё время |
| 5. | Для меня важно эффективно расходовать свое время | 3–2–1–0–1–2–3 | Не задумываюсь об эффективности использования своего времени |
| 6. | Я зависим от времени (его наличия, отсутствия или недостатка) | 3–2–1–0–1–2–3 | Я не завишу от времени (его наличия, отсутствия или недостатка) |
| 7. | Часто не успеваю за временем | 3–2–1–0–1–2–3 | Всегда улаживаюсь в намеченные сроки |
| 8. | Всегда рационально использую и контролирую своё время | 3–2–1–0–1–2–3 | Часто нерационально трачу своё время |
| 9. | Рационально планирую свой день, стараюсь строго и четко следовать своему плану | 3–2–1–0–1–2–3 | Легко меняю свой план, если это требует необходимость (не всегда следую намеченному плану) |
| 10. | Расстраиваюсь, когда не могу следовать точно намеченному временному плану | 3–2–1–0–1–2–3 | Не расстраиваюсь, когда нарушается мой точно намеченный временной план |
| 11. | Постоянно слежу за временем | 3–2–1–0–1–2–3 | Стараюсь не следить за временем |

Инструкция: внимательно прочитайте приведённые ниже утверждения. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны Вам. Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идёт об индивидуальных особенностях переживания Вашего времени. Оценку каждого приведённого суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1 – полностью не согласен,

2 – согласен в малой степени,

3 – согласен почти на половину,

4 – согласен на половину,

5 – согласен более чем наполовину,

6 – согласен почти полностью,

7 – согласен полностью

|  |  |
| --- | --- |
| Текст шкалы | Балл |
| 1. Раньше я позволял себе более свободно выражать себя, свои мысли, идеи. |  |
| 2. В настоящее время я позволяю себе более свободно и открыто проявлять свои чувства и эмоции. |  |
| 3. В будущем я позволю более свободно выражать свое отношение (мнение) о других людях и миру, в котором я живу. |  |
| 4. Раньше я позволял себе больше свободы, в плане реализации себя и своих способностей. |  |
| 5. В настоящий момент у меня существует меньше внутренних запретов, связанных с раскрытием, проявлением своей индивидуальности. |  |
| 6. Считаю, что в будущем я смогу более свободно и открыто выражать свои мысли, идеи. |  |
| 7. Раньше я переживал меньше внутренних запретов, связанных с желанием проявить свои чувства и эмоции. |  |
| 8. В настоящее время я позволяю себе более свободно выражать своё отношение (позицию) к людям, и миру, в котором живу. |  |
| 9. В будущем я смогу разрешить себе в большей степени реализовать себя, свои способности. |  |
| 10. В прошлом я позволял себе больше, в плане проявления, раскрытия своей индивидуальности. |  |
| 11. Сейчас я позволяю себе более свободно и открыто выражать свои мысли, идеи. |  |
| 12. В будущем я позволю себе более свободно выражать эмоции и чувства. |  |
| 13. В прошлом я разрешал себе более открыто высказывать свою позицию (мнение, убеждение) по отношению к людям и миру, в котором я живу. |  |
| 14. В настоящее время я переживаю меньше внутренних запретов, связанных с желанием и возможностью реализовать, проявить свои способности. |  |
| 15. В будущем я позволю себе больше в плане проявления и раскрытия своей индивидуальности. |  |
| Общий балл |  |

3. «ВН» Лист ответов

Инструкция: внимательно прочитайте приведённые ниже утверждения. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, но и более длительный срок времени. Помните, что в опроснике нет «плохих» и «хороших» ответов, так как речь идёт об индивидуальных особенностях переживания Вашего времени. Оценку каждого приведённого суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1 – полностью не согласен,   
2 – согласен в малой степени,   
3 – согласен почти на половину,   
4 – согласен на половину,   
5 – согласен более чем наполовину,   
6 – согласен почти полностью,   
7 – согласен полностью

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Опросник «ВН» | | | | | | | | | | | | | | | |
| № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | Итог | |
| 1. |  | 4. |  | 7. |  | 10. |  | 13. |  | 16. |  | 19. |  |  | фП |
| 2. |  | 5. |  | 8. |  | 11. |  | 14. |  | 17. |  | 20. |  |  | фН |
| 3. |  | 6. |  | 9. |  | 12. |  | 15. |  | 18. |  | 21. |  |  | фБ |

Опросник «ВН»

1. Часто задумываюсь о своём прошлом (событиях, участником или свидетелем которых я был, которые происходили со мной и вокруг меня)

2. Часто размышления о своём настоящем (актуальном моменте жизни) повышают мою самооценку, придают мне уверенности, жизненных сил и энергии

3. Часто я настолько сильно погружаюсь в мысли о будущем, что теряю интерес к настоящему и забываю о прошлом

4. Меня можно назвать человеком, который чаще живет прошлым, чем настоящим или будущим

5. Ресурсы для разрешения трудностей повседневной жизни всегда нахожу в настоящем, актуальном моменте жизни, не обращаясь к прошлому опыту или будущему

6. Меня можно назвать человеком, который чаще живет будущем, чем настоящим или прошлым

7. Часто размышления о прошлом, воспоминания повышают мою самооценку, придают мне уверенности, жизненных сил и энергии в настоящем и будущем

8. Часто задумываюсь о своём настоящем (своих действиях, поступках, событиях, которые происходят со мной и вокруг меня)

9. Часто представляю своё будущее, используя это как ресурс для разрешения трудностей повседневной жизни

10. Часто я настолько сильно погружаюсь в мысли и воспоминания о своем прошлом, что теряю интерес к настоящему и будущему

11. Могу сказать, что сейчас я наиболее удачлив и успешен, чем в прошлое время или обозримом будущем

12. Часто представления о своем будущем, придают мне сил и уверенности, повышают мою самооценку больше, чем размышления о настоящем и воспоминания прошлого

13. Я часто ухожу в размышления о своём прошлом, становлюсь равнодушен к настоящему и будущему

14. Меня можно назвать человеком, который чаще живет настоящим, чем прошлым или будущим

15. Часто задумываюсь о своём будущем (планах, перспективах, о том, что будет происходить со мной и вокруг меня, о событиях участником которых я буду)

16. Часто обращаюсь в прошлое, используя свой опыт как ресурс для разрешения трудностей повседневной жизни

17. Я полностью сосредоточен на актуальном, текущем моменте своей жизни

18. Часто задумываясь о своём будущем – могу сказать, что в нём я вижу себя более удачливым (успешным) чем в прошлом или настоящее время

19. Часто оглядываясь назад – могу сказать, что в прошлом я был более удачливым (успешным) чем в настоящее время или обозримом будущем

20. Часто я настолько сильно зацикливаюсь на актуальном, текущем моменте своей жизни, что теряю интерес к прошлому и будущему

21. Я часто ухожу в размышления о своем будущем, становлюсь равнодушным к настоящему и забываю о прошлом

4 «УК»

Инструкция. Ниже даны пять утверждений, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Выразите степень Вашего согласия с каждым из них по следующей шкале:

1 ‒ абсолютно не согласен

2 ‒ не согласен

3 ‒ согласен

4 ‒ полностью согласен

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждения | Балл |
| 1. Я вполне доволен(а) тем, как складывается моя карьера |  |
| 2. Мне кажется, что я пока еще не сумел(а) достичь профессионального успеха |  |
| 3. В настоящее время моя профессиональная жизнь близка к той, о которой я мечтал(а) |  |
| 4. В целом я удовлетворен(а) своими достижениями в профессии |  |
| 5. Если бы представилась такая возможность, я бы совершенно по-другому построил(а) свою профессиональную карьеру |  |

5. «ОСП»

Инструкция: В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведе­ние, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны Вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени. Оценку каждого приведённого суждения необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

1 – полностью не согласен,

2 – согласен в малой степени,

3 – согласен почти на половину,

4 – согласен на половину,

5 – согласен более чем наполовину,

6 – согласен почти полностью,

7 – согласен полностью.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика «ОСП» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | № |  | | Итог |
| 1 |  | 7 |  | 13 |  | 19 |  | 25 |  | 31 |  | 37 |  | 42 |  | 47 |  | 52 |  | |  |
| 2 |  | 8 |  | 14 |  | 20 |  | 26 |  | 32 |  | 38 |  | 43 |  | 48 |  | 53 |  | |  |
| 3 |  | 9 |  | 15 |  | 21 |  | 27 |  | 33 |  | 39 |  | 44 |  | 49 |  | 54 |  | |  |
| 4 |  | 10 |  | 16 |  | 22 |  | 28 |  | 34 |  | 40 |  | 45 |  | 50 |  | 55 |  | |  |
| 5 |  | 11 |  | 17 |  | 23 |  | 29 |  | 35 |  | 41 |  | 46 |  | 51 |  | 56 |  | |  |
| 6 |  | 12 |  | 18 |  | 24 |  | 30 |  | 36 |  |  | | | | | | | |  | |

Опрос «ОСП»

1. Цели, которые я ставлю перед собой в своей профессиональной деятельности, всегда чуть выше (немного превышают) мои способности.

2. Считаю себя профессионалом, хорошо знающим и владеющим тонкостями и нюансами своей профессиональной деятельности

3. Оценивая себя как профессионала (уровень своей компетентности, личностно-профессиональные качества), я часто испытываю неудовлетворенность собой.

4. Считаю, что профессионализм подобен горячей воде: если её не подогревать постоянно, она остывает.

5. Для меня быть профессионалом ‒ это необязательно достижение высокого социального положения и должностного статуса.

6. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.

7. Ситуации неопределенности, многозадачности (трудные и проблемные ситуации), возникающие в профессиональной деятельности, являются стимулом моего профессионального развития и саморазвития.

8. На работе всегда относятся ко мне как к специалисту, хорошо знающему и владеющему своей профессией.

9. Оценивая себя как специалиста, хорошо владеющего своей профессией, я испытываю чувство гордости.

10. Для повышения своего профессионализма я всегда анализирую не только материалы, связанные с моей деятельностью, но и достижения смежных профессий.

11. При выборе желаемой для себя должности всегда ориентируюсь на ту, которая обладает большим социальным статусом.

12. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.

13. В своей профессиональной деятельности придерживаюсь установки: не бывает неудач, бывают иные пути.

14. Мне сложно научить других специалистов тому, что умею сам в своей профессиональной деятельности, даже если они в этом нуждаются.

15. Я высоко ценю свои личностно-профессиональные качества, считаю себя профессионалом.

16. Я изучаю лучшие мировые практики в своей сфере профессиональной деятельности и стараюсь использовать их в работе.

17. Стремление превзойти свой статус (социальный, должностной) ‒ одно из моих качеств как профессионала.

18. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.

19. В профессиональной деятельности всегда стараюсь следовать установке: кто не достигает вершины, ‒ тот падает очень низко.

20. Считаю, что ещё не имею достаточной квалификации и профессиональной подготовки, необходимой профессионалу.

21. Оценка себя как профессионала высокого придаёт мне чувство собственной значимости и уважения к себе.

22. Я редко нахожу время для изучения и анализа различных профессиональных источников (материалов).

23. При выборе своего профессионального пути и развития я не ориентируюсь на наличие возможности роста социального и должностного статуса.

24. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.

25. При возникновении сомнений в каком-либо профессиональном начинании, я скорее не стану рисковать, чем приму в нём участие.

26. Считаю, что у меня недостаточно профессионального опыта для того, чтобы передавать его тем, кто в нём нуждается.

27. Ощущение того, что я ‒ профессионал, знающий и владеющий тонкостями и нюансами своей профессиональной деятельности, придаёт мне чувство свободы, раскрепощения.

28. Для повышения своей профессиональной компетентности я готов консультироваться с другими специалистами.

29. Я готов к замещению должностей значительно выше занимаемой, но при условии дополнительной профессиональной подготовки.

30. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.

31. В профессиональной деятельности следую установке: не высота, склон есть нечто ужасное.

32. Считаю, что обладаю высоким уровнем профессионализма вне зависимости от того, как меня оценивают другие люди (руководство, коллеги по работе и т.п.).

33. Я редко переживаю радость за свой профессиональный выбор, за то, что нашёл себя в профессии.

34. Я постоянно стремлюсь к повышению уровня своего профессионализма (профессиональной компетенции).

35. При выборе профессии меня в большей степени привлекает её социальный статус и возможность занять высокое должностное положение.

36. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.

37. Достигая определенной профессиональной вершины (успеха), я всегда вижу другую, более высокую и стремлюсь к ней.

38. Я недостаточно хорошо знаю свои личностно-профессиональные ресурсы, возможности их использования и ограничения.

39. Восприятие себя как профессионала, обладающего высокой квалификацией и соответствующим уровнем подготовки, повышает моё чувство самоуважения.

40. Мне не хватает времени постоянно отслеживать современные тренды, которые появляются в моей профессиональной деятельности, и использовать их в своей практике.

41. Повышение социального и должностного статуса ‒ одна из ведущих целей моего профессионального развития.

42. Считаю, что профессиональные успехи и достижения приводят к переживанию самодовольства высокомерия и гордости (гордыни).

43. Я хорошо знаю направление своего личностно-профессионального развития и в случае необходимости корректирую его.

44. Я не чувствую уверенности, ощущая себя специалистом, хорошо знающим и владеющим особенностями своей профессии.

45. Я ощущаю потребность (готовность) к личностно-профессиональному и профессиональному развитию и стараюсь её реализовать в своей трудовой деятельности.

46. Я готов идти на жертвы (тратить больше сил, времени на работе и т.п.) ради получения более высокой должности.

47. Риск не получить желаемого, не останавливает меня при реализации намеченных планов и целей.

48. В профессиональном сообществе меня не всегда воспринимают как специалиста, хорошо знающего и владеющего своей профессией.

49. Я горжусь собой, своей профессией и своим профессиональным выбором.

50. Я недостаточно хорошо знаю свои профессиональные цели, потребности и притязания и не имею четкого плана их реализации.

51. Для меня успешная профессиональная карьера ‒ это достижение высокого социального положения и должностного статуса.

52. В своей профессиональной деятельности следую убеждению: нужно смотреть поверх последней ступени лестницы, а не останавливаться на ней.

53. Я не испытываю внутреннего дискомфорта, когда приходится обращаться за помощью (советом) к коллегам, которые более компетентны в каких-то профессиональных вопросах, чем я.

54. Я неудовлетворен своим профессиональным выбором, своей профессией.

55. В профессиональной деятельности я больше надеюсь на результаты собственных усилий, чем на удачу и везение.

56. В профессиональной деятельности для меня неважным является наличие возможности повышения в должности, сопровождающейся более высоким уровнем социального статуса и оплаты труда.

6. Анкета «Как вы чувствуете себя на работе»

Инструкция. Оцените, пожалуйста, некоторые стороны вашей работы по следующим утверждениям, используя для этого следующую шкалу:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Совершенно согласен | Почти согласен | Не совсем согласен | Скорее не согласен | Почти не согласен | Совершенно не согласен |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы анкеты | Баллы | | | | | | |
| Совершенно согласен | Почти согласен | Не совсем согласен | Скорее не согласен | Почти не согласен | Совершенно не согласен |
|  | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Мои должностные обязанности четко определены |  |  |  |  |  |  |
| 2. Я вполне могу справиться с требованиями, которые предъявляет ко мне руководитель |  |  |  |  |  |  |
| 3. Мои руководители регулярно меня оценивают |  |  |  |  |  |  |
| 4. Мне главным образом, указывают на недостатки в работе, хвалят редко |  |  |  |  |  |  |
| 5. Мне платят меньше того, что я заслуживаю |  |  |  |  |  |  |
| 6. Условия труда меня удовлетворяют |  |  |  |  |  |  |
| 7. Моя работа мне интересна |  |  |  |  |  |  |
| 8. Отношения с товарищами по работе меня удовлетворяют |  |  |  |  |  |  |
| 9. Администрацию не заботят мои интересы |  |  |  |  |  |  |
| 10. Мой руководитель требует от меня беспрекословного выполнения приказов |  |  |  |  |  |  |
| 11. В нашем учреждении есть конфликтные личности |  |  |  |  |  |  |
| 12. Моя работа хорошо организована |  |  |  |  |  |  |
| 13. Всё, что я делаю, полезно и нужно моему учреждению |  |  |  |  |  |  |
| 14. Взаимоотношения с руководителем меня удовлетворяют | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

«Время и Безопасность»

1) Присутствует ли у Вас чувство безопасности в последнее время (когда есть стойкое чувство защищенности от внешних и внутренних угроз Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью). Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью отсутствует | Присутствует в малой степени | Присутствует на половину | Присутствует почти полностью | Присутствует в полной мере |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2) Какой из видов времени нарушает Вашу безопасность (когда появляется стойкое ощущение угрозы физическому и психологическому благополучию, здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | Согласен в малой степени | Согласен на половину | Согласен почти полностью | Согласен полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды времени | Баллы | | | | |
| 1. Ощущение отсутствия времени для достижения желаемого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Переживание дефицита, нехватки времени для достижения желаемого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Наличие свободного времени для достижения желаемого | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3) Какая установка в отношении времени большей степени соответствует Вам, когда Вы ощущаете себя в безопасности (когда есть стойкое чувство защищенности от внешних и внутренних угроз Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не соответствует | Соответствует малой степени | Соответствует на половину | Соответствует почти полностью | Соответствует полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды времени | Баллы | | | | |
| 1. Чаще живу в прошлом, чем в настоящем и будущем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Больше погружаюсь в настоящее, чем в прошлое и будущее | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Начинаю жить будущим, чем настоящим и прошлым | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Начинаю двигаться в будущее, используя ресурсы прошлого, но в настоящем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4) Оцените, какое значение для Вас имеет время, когда Вы ощущаете себя в безопасности (когда есть стойкое чувство защищенности от внешних и внутренних угроз Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не соответствует | Соответствует малой степени | Соответствует на половину | Соответствует почти полностью | Соответствует полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Значение времени | Баллы | | | | |
| 1. Время – тормозит, ограничивает меня, мою активность, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Время – мобилизует меня, выступает ресурсом для проявления активности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Время – лишает меня сил, энергии для проявления активности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5) Какая из перечисленных временных модальностей (прошлое, настоящее и / или будущее) является самым безопасным периодом Вашей жизни (когда есть стойкое ощущение угрозы Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью отсутствует | Присутствует малой степени | Присутствует на половину | Присутствует почти полностью | Присутствует полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Временная модальность | Баллы | | | | |
| 1. Прошлое (жизненный опыт, видимость понятого и пережитого) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Настоящее (то, что происходит сейчас, события текущего момента жизни) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Будущее (события, которые могут или будут происходить, жизненные цели, задачи перспективы) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6) Какая установка в отношении времени большей степени соответствует Вам, когда Вы ощущаете себя в опасности (когда есть стойкое ощущение угрозы Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не соответствует | Соответствует малой степени | Соответствует на половину | Соответствует почти полностью | Соответствует полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Установка | Баллы | | | | |
| 1. Чаще живу в прошлом, чем в настоящем и будущем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Больше погружаюсь в настоящее, чем в прошлое и будущее | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Начинаю жить будущим, чем настоящим и прошлым | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Начинаю двигаться в будущее, используя ресурсы прошлого, но в настоящем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7) Какая из перечисленных временных модальностей (прошлое, настоящее и / или будущее) является самым опасным периодом Вашей жизни (когда есть стойкое ощущение угрозы Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью отсутствует | Присутствует малой степени | Присутствует на половину | Присутствует почти полностью | Присутствует полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Временная модальность | Баллы | | | | |
| 1. Прошлое (жизненный опыт, видимость понятого и пережитого) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Настоящее (то, что происходит сейчас, события текущего момента жизни) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Будущее (события, которые могут или будут происходить, жизненные цели, задачи перспективы) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

8) Оцените, какое значение для Вас имеет время, когда Вы ощущаете себя в опасности (когда есть стойкое ощущение угрозы Вашей жизни, физическому и психологическому благополучию и здоровью)? Свое согласие выразите по пятибалльной шкале:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не соответствует | Соответствует малой степени | Соответствует на половину | Соответствует почти полностью | Соответствует полностью |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Значение времени | Баллы | | | | |
| 1. Время – тормозит, ограничивает меня, мою активность, | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Время – мобилизует меня, выступает ресурсом для проявления активности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Время – лишает меня сил, энергии для проявления активности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Анкета «ПЭД»

Инструкция: оцените по семибалльной шкале степень беспокойства, доставляемого Вам каждой из перечисленных в перечне причин.

1 — очень слабое беспокойство

2 — слабое беспокойство

3 — несколько ниже средней степени силы

4 — беспокойство средней степени силы

5 — несколько выше средней степени силы

6 — сильное беспокойство

7 — очень сильное беспокойство

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Причины беспокойства | Балл |
| 1 | Неприятные соседи |  |
| 2 | Забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи |  |
| 3 | Раскаяние по поводу прошлых решений |  |
| 4 | Раздумья о смысле жизни |  |
| 5 | Беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами (противоречивыми желаниями, стремлениями, обязанностями перед людьми) |  |
| 6 | Перегруженность делами |  |
| 7 | Проблемы с подчиненными |  |
| 8 | Проблемы в общении с сотрудниками (коллегами) на работе |  |
| 9 | Столкновения с начальством |  |
| 10 | Беспокойство о надежности места работы |  |
| 11 | Проблемы с местом работы из-за своего пола |  |
| 12 | Неудовлетворенность своей работой |  |
| 13 | Чувство одиночества |  |
| 14 | Трудности в выборе жизненного пути |  |
| 15 | Финансовая ненадежность семьи (или собственная ненадеж­ность одинокого взрослого человека) |  |
| 16 | Трудности с возможностью выразить себя |  |
| 17 | Физический недуг (какое-либо расстройство организма, телес­ный дефект) |  |
| 18 | Неудовлетворенность внешним видом |  |
| 19 | Заботы о своем здоровье (вообще) |  |
| 20 | Недостаточность отдыха |  |
| 21 | Личные проблемы |  |
| 22 | Проблемы с партнером |  |
| 23 | Нехватка времени для семьи |  |
| 24 | Проблемы с родителями |  |
| 25 | Проблемы с детьми |  |
| 26 | Перегруженность семейными обязанностями |  |
| 27 | Неудовлетворенность отношениями с друзьями и приятелями |  |
| 28 | Трудности в отношениях со сверстниками противоположного пола |  |
| 29 | Недостаток активности, энергии |  |
| 30 | Растущие цены |  |
| 31 | Проблемы с покупками |  |
| 32 | Проблемы с транспортом |  |
| 33 | Осуждение и дискриминация со стороны других |  |
| 34 | Беспокойство по поводу обстановки в стране |  |