



ПСИХОЛОГИЯ

ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Библиотека БГУИР

МИНСК 2008
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«МИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ВЫСШИЙ
РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПСИХОЛОГИЯ

Лабораторный практикум
для студентов специальности
1-08 01 01 «Профессиональное обучение»

МИНСК 2008

УДК 159.9(075)

ББК 88я7

П86

Рекомендовано к изданию кафедрой психолого-педагогических дисциплин и Научно-методическим советом Учреждения образования «Минский государственный высший радиотехнический колледж» (протокол № 9 от 14.05.08 г.)

С о с т а в и т е л и :

Г. М. Будревич, преподаватель кафедры психолого-педагогических дисциплин МГВРК

И. В. Слабухо, преподаватель кафедры психолого-педагогических дисциплин МГВРК

Р е ц е н з е н т

Т. М. Богданова, старший преподаватель кафедры психологии БГПУ им. М.Танка

Психология : лаб. практикум для студентов специальности 1-08 01 01 «Профессиональное обучение» / сост. Г. М. Будревич, И. В. Слабухо. – Мн. : МГВРК, 2008. – 140 с.

ISBN 978-985-526-006-7

В практикуме приведены теоретические сведения по темам дисциплины и задания к ним, представленные психодиагностическими методиками, а также некоторые справочные материалы, необходимые для обработки и оценки тестов, список литературы.

Предназначен для студентов и преподавателей колледжа.

УДК 159.9(075)

ББК 88я7

ISBN 978-985-526-006-7

© Будревич Г. М., Слабухо И. В.,
составление, 2008

© Оформление. Учреждение образования
«Минский государственный

Предисловие

В успешной деятельности современного работника, имеющего профессионально-техническое образование, все большее значение приобретает профессиональная компетентность в области психологии. Теория и методология современной психологии позволяют находить подходы к решению многих задач как в деле воспитания и обучения, организации трудовой деятельности людей, так и в проектировании систем «человек–техника». Данная компетентность основывается, прежде всего, на знании своих личностных качеств, понимании внутреннего мира другого человека, умении общаться, преодолевать и предотвращать конфликтные ситуации и т. д.

«Познай самого себя» – этот известный призыв древних мудрецов еще в большей мере, чем раньше, актуален сегодня, поскольку адекватная самооценка и самосовершенствование – необходимое условие правильного определения собственных возможностей, способностей.

В наши дни имеются достаточно совершенные инструменты познания человека. В практике в целях деловой диагностики используется множество различных тестов, групподинамических упражнений, деловых игр.

Психологическая диагностика помогает выявить индивидуальные свойства и качества личности: интеллектуальные, личностные, профессиональные. Она способствует формированию адекватного представления о личностных качествах и устойчивой ориентации на развитие должных профессионально-личностных качеств.

Целью лабораторного практикума является познание особенностей своих личностных качеств, а также приобретение умения самооценки, самоанализа профессионально значимых качеств для того, чтобы сознательно и целенаправленно работать над их развитием.

Содержание и структура лабораторного практикума по дисциплине «Психология» для студентов специальности 1-08 01 01

«Профессиональное обучение» соответствует программе курса и состоит из ряда психодиагностических методик по 10 темам.

В результате проведенных лабораторных работ студент должен:

уметь характеризовать:

- психологические познавательные процессы;
- индивидуально-психологические особенности личности;
- закономерности социального взаимодействия людей;
- закономерности психического развития личности;
- психологические особенности процессов обучения и воспитания;
- психологические особенности субъектов учебной деятельности;

уметь анализировать:

- причины внутриличностных и межличностных конфликтов;
- психологические особенности субъектов образовательного процесса;

приобрести навыки и качества:

- обобщения теоретического опыта;
- составления психологической характеристики личности и группы;
- анализа психологических фактов и закономерностей деятельности, общения и поведения.

Порядок выполнения лабораторной работы

1. Ознакомиться с темой, целью, инструкцией и порядком выполнения лабораторной работы.
2. Подготовить протоколы и таблицы для выполнения лабораторной работы.
3. Выполнить задания лабораторной работы.
4. Представить результаты теста и ответы на контрольные вопросы в письменном виде.

В качестве отчетной документации студенты предоставляют тетрадь со всеми выполненными лабораторными работами.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1
Тема ВНИМАНИЕ

Задание 1. Изучение распределения внимания

Цель: исследование распределения внимания.

Материал и оборудование: лист для записи ответов.

Инструкция

Внимательно прочитайте и выполните следующие задания:

А) Напишите числа от 1 до 20, одновременно считая вслух от 20 до 1.

Если испытуемый сразу начинает сбиваться, у него слабое распределение внимания.

Б) Считайте вслух от 1 до 31.

Но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». Например: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Обработка результатов вариантов А и Б

Подсчитайте ошибки: максимум – 12, минимум – 0.

Принято считать, что хорошее распределение внимания – от 0 до 4 ошибок; среднее – от 5 до 7; ниже среднего – от 8 до 10; плохое – от 11 до 12.

Образец правильного счета: 1, 2, –, 4, 5, –, 7, 8, –, 10, 11, –, –, 14, –, 16, 17, –, 19, 20, –, 22, –, –, 25, 26, –, 28, 29, –, – (черта замещает числа, которые нельзя произносить).

**Задание 2. Сложение чисел с переключением
(изучение переключения и устойчивости)**

Цель: изучение переключения и устойчивости внимания.

Материал и оборудование: набор чисел, лист для записи ответов.

Инструкция

В течение 10 мин с возможно большей скоростью и точностью складывать два однозначных числа, написанных одно под

другим. Сложение производится различными способами, меняющимися каждую минуту.

1-й способ

Нужно сложить два числа (верхнее и нижнее), к полученной сумме прибавить единицу и результат записать рядом с верхним числом справа, а предыдущее верхнее число подписать внизу. Полученную пару снова сложить аналогичным способом и т. д. Если сумма выражена двузначной цифрой, то записывается только цифра, обозначающая единицы, а цифру, обозначающую десятки, отбрасывают (если сумма равна 12, то записывается 2).

Например: 1 4 6 1 8 0 9 0 0 1
2 1 4 6 1 8 0 9 0 0 и т. д.

2-й способ

Вначале нужно осуществить сложение верхнего и нижнего чисел, как и в 1-м способе, но от суммы вычесть единицу и результат записать рядом с нижним числом первой пары, а нижнее число первой пары перенести вверх.

Например: 1 2 2 3 4 6 9 4 2 5
2 2 3 4 6 9 4 2 5 6 и т. д.

В подготовительной части необходимо складывать два числа по 1-му способу (5 мин), затем сложение по 2-му способу (5 мин). После этого высчитывается среднее количество произведенных счетных операций в минуту.

В основной части эксперимента вы по сигналу начинаете складывать предложенные пары цифр 1-м способом. Через минуту дается сигнал «Время» и вы, поставив вертикальную черту, должны начать складывать числа по 2-му способу с той пары цифр, на которой вас застал сигнал. Так вы работаете в течение 10 мин, через каждую минуту переходя от одного способа сложения к другому. За это время вы производите 9 переключений.

Обработка результатов

1. Подсчитайте среднее количество произведенных операций за 1 мин в условиях переключения:
 - 18 и более правильных операций свидетельствуют о сравнительно быстром протекании психических процессов;
 - 8 и менее операций указывают на замедленность и подтверждают малую способность испытуемого.

2. Вычислите степень переключаемости. Для этого требуется разделить среднее количество счетных операций на 1 мин в условиях переключения на среднее количество счетных операций в 1 мин, которое испытуемый выполнил без переключения. Чем ниже степень переключаемости, тем хуже результат умственной деятельности на уроках при частом переключении внимания.

Контрольные вопросы

1. Понятие о внимании.
2. Виды внимания.
3. Свойства внимания.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2

Тема ПАМЯТЬ

Задание 1. Пиктограмма

Цель: исследование особенностей опосредованного запоминания и его продуктивности, а также характера мыслительной деятельности, уровня формирования понятийного мышления. Методика может применяться для исследования детей и взрослых в групповом и индивидуальном обследовании.

Материал и оборудование: лист для записи ответов, один простой и несколько цветных карандашей, набор слов.

Инструкция

Вам будет предложен для запоминания перечень слов и словосочетаний. Для облегчения задачи вы можете сразу после предъявления слова или словосочетания выполнить в качестве узелка на память любое изображение, которое поможет вам воспроизвести предъявляемый материал. Качество рисунка не имеет значения. Помните, что этот рисунок вы выполняете для себя

в целях облегчения запоминания. Каждое изображение обозначайте номером, соответствующим порядку предъявления слов и словосочетаний. После инструктажа испытуемому зачитываются слова с интервалом не более чем в 30 секунд. Перед каждым словом или словосочетанием называется его порядковый номер, а затем предоставляется время на его изображение. Каждое слово или словосочетание во избежание повторения должны произноситься отчетливо. В процессе выполнения задания не допускается написание отдельных букв или слогов. Скорость и качество выполнения не должны беспокоить.

Пример набора слов и словосочетаний

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Веселый праздник | 1. Глухая старушка |
| 2. Тяжелая работа | 2. Война |
| 3. Развитие | 3. Строгая учительница |
| 4. Вкусный ужин | 4. Голодный человек |
| 5. Смелый поступок | 5. Слепой мальчик |
| 6. Болезнь | 6. Богатство |
| 7. Счастье | 7. Озябшая девочка |
| 8. Разлука | 8. Власть |
| 9. Дружба | 9. Больная женщина |
| 10. Темная ночь | 10. Обман |
| 11. Печаль | 11. Веселая компания |

Воспроизведение испытуемым словесного материала осуществляется спустя 40–60 минут или более. По прошествии этого времени ему предъявляются его рисунки с просьбой вспомнить соответствующие слова.

Обработка результатов

При оценке результатов исследования подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов в соотношении с общим количеством предъявленных для запоминания. Содержание самих рисунков отражает запас знаний и представлений, особенности индивидуального жизненного опыта, а также способности к отвлечениям, абстрагированию.

Особенности опосредованного запоминания выражаются через качество рисунков. Все изображения можно классифицировать на 5 основных видов: абстрактные, знаково-символические, конкретные, сюжетные и метафорические.

Абстрактные изображения (А) – в виде линий, не оформленных в какой-либо узнаваемый образ. Знаково-символические (З) – в виде знаков или символов (геометрические фигуры, стрелки и т. п.). Конкретные (К) – конкретные предметы. Сюжетные (С) – изображаемые предметы, персонажи, объединенные в какую-либо ситуацию, сюжет, либо один персонаж, выполняющий какую-либо деятельность. Метафорические (М) – изображения в виде метафор, художественного вымысла; так, например, на слово «радость» изображается человек, поднявшийся в воздух на крыльях.

При обработке результатов исследования рядом с каждым рисунком проставляется буквенное обозначение предполагаемого вида изображения. Затем можно сделать вывод о характере мыслительного процесса испытуемого в зависимости от наиболее часто употребляемого вида изображения.

Если используются абстрактные и знаково-символьные типы рисунков, то испытуемый может быть отнесен к типу «мыслителя». Такие люди в мыслительной деятельности стремятся к обобщению, синтезу информации, имеют высокий уровень абстрактно-логического мышления. Те, у кого преобладают сюжетные и метафорические изображения, составляют группу людей с образным мышлением, сознающих в себе наличие художественных способностей или увлекающихся художественным творчеством. В случае предпочтения конкретного вида изображений можно предположить преобладание конкретно-действенного мышления, которое подразумевает оперирование непосредственно воспринимаемыми объектами и связями, либо так называемого практического мышления, направленного на разрешение частных конкретных задач в практической деятельности. Об уровне сформированности понятийного мышления свидетельствует то, насколько свободно устанавливаются связи между абстрактными понятиями и изображениями в процессе рисования и воспроизведения слов по рисункам.

Кроме того, следует обратить внимание на проективное значение методики для диагностики особенностей личности.

По качеству рисунков можно проследить уровень истощаемости. Об этом свидетельствует нарастающая небрежность, ослабление нажима при рисовании к концу исполнения задания.

Задание 2. Узнавание фигур

Проверить возможности своей памяти лучше всего с помощью этого теста, поскольку узнавание фигур примерно в 15 раз эффективнее припоминания.

Цель: исследование процессов восприятия и узнавания.

Материал и оборудование: лист для записи ответов, таблицы с изображением фигур.

Инструкция

Предъявляется таблица с изображением 9 фигур (рис. 2.1). Нужно внимательно рассмотреть и запомнить эти фигуры в течение 10 секунд. После чего рассмотреть вторую таблицу с большим количеством фигур (рис. 2.2). Необходимо обнаружить среди них фигуры из первой таблицы.

Обработка результатов

Подсчитывается количество правильно и неправильно узнанных фигур. Уровень узнавания (E) подсчитывается по формуле:

$$E = \frac{M}{9} + N,$$

где M – число правильно узнанных фигур,

N – число неправильно узнанных фигур.

Наиболее оптимальный уровень узнавания равен единице, поэтому чем ближе результаты испытуемого к единице, тем лучше у него функционируют процессы узнавания наглядного материала. Аналогичным образом можно исследовать процессы узнавания другого материала – буквенного, цифрового, словесного.

Контрольные вопросы

1. Понятие о памяти.
2. Процессы памяти.
3. Виды памяти.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.

2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

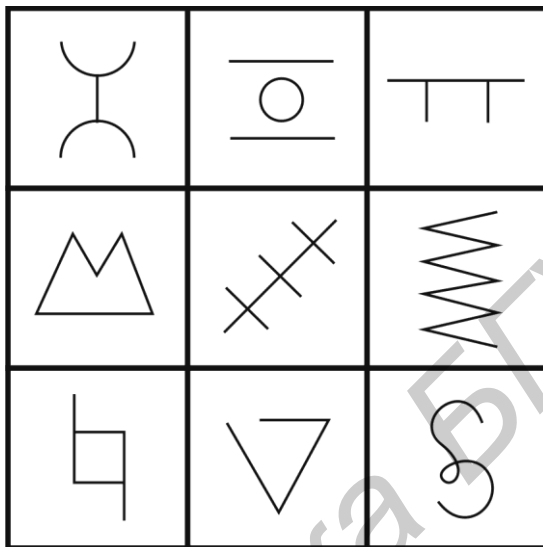
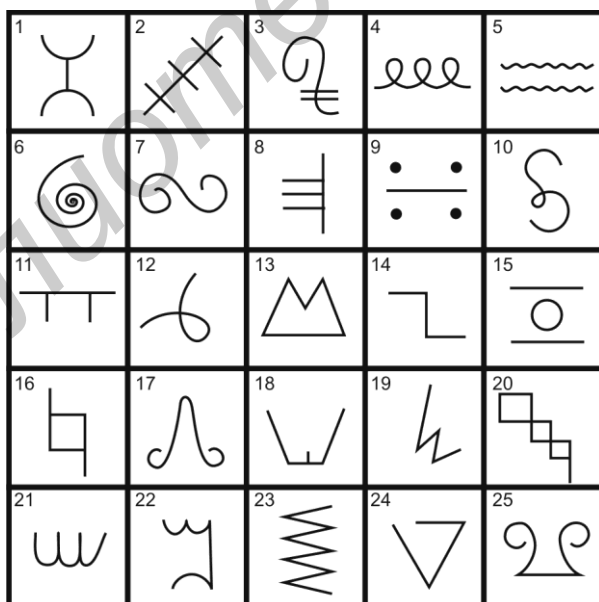


Рис. 2.1



ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 3

Тема **МЫШЛЕНИЕ**

Задание 1. Вербальный тест Айзенка

(нелогические игры со словами)

Методика предназначена для исследования вербального (словесного) интеллекта – одного из видов формально-логического мышления. Оно связано с работой левого полушария головного мозга и противопоставляется образному мышлению, соответственно относящемуся к правому полушарию.

Для исследования людей от 18 до 50 лет, имеющих образование не ниже среднего.

Цель: оценка интеллектуальных способностей, определение того, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением.

Материал и оборудование: лист для записи ответов, опросник.

Инструкция

Вашему вниманию предлагается ряд заданий, которые предстоит выполнить. Время ограничено. Вам дается ровно 30 минут на выполнение всех заданий, поэтому не задерживайтесь слишком долго над одним заданием. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к следующей задаче. Но и не сдавайтесь слишком легко: большинство заданий поддается решению, если вы проявите немного настойчивости. Продолжать размышлять над заданием или отказаться от попыток и перейти к следующему – подскажет здравый смысл. Помните при этом, что к концу серии задания становятся, в общем, труднее. Всякий человек в силах решить часть предлагаемых заданий, но никто не в состоянии справиться со всеми заданиями за полчаса. Ответ на задание состоит из одного числа, буквы или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда вы сами должны придумать ответ. Ответ напишите в указанном месте. Если вы не в состоянии решить задачу – не следует писать ответ наугад. Если же у вас есть идея, но вы не уверены в ней, то ответ все-таки проставьте.

Тест не содержит «каверзных» заданий, но всегда приходится рассмотреть несколько путей решения. Прежде чем приступить к

решению, удостоверьтесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется. Вы напрасно потеряете время, если возьметесь за решение, не уяснив, в чем состоит задача. Вы готовы? Начали!

Примечание: Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, (...) означает, что пропущенное слово состоит из четырех букв. Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы «е».

1. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ТКАНЬ (...) СОСТОЯНИЕ ВЕЩЕСТВА

2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ГО (...) КОТ

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

КОХЙЕК

СНИНЕТ

ОЖИВТ

ЛУФОБТ

4. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов:

ДР

М

ТР

Ц

Щ

ЯГ

(...)

5. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЖИВОТНОЕ (....) МОНАХ

6. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

СНА(...)ОВОЙ

7. Исключите лишнее слово:

ОЗУКРА

НИШПАЯЛ

НИБОВОС

НИШКУП

7. Найдите общее начало для трех следующих слов:

(.....) 

БУРКА
ГОРЕЦ
КНИЖНИК

9. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

РОДНИК (....) ОТМЫЧКА

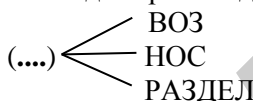
10. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ПЕ (...) ОЛ

11. Исключите лишнее слово:

АЧТПО
АИДРО
ФАГРЕЛТЕ
КТЕВИНЦ

12. Найдите общее начало для трех следующих слов:

(...) 
ВОЗ
НОС
РАЗДЕЛ

13. Найдите слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ТА(...)АТ

14. Найдите слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

БИТВА (.....) РУГАНЬ

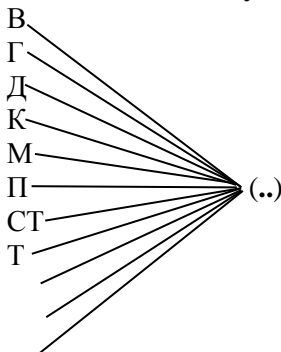
15. Исключите лишнее слово:

АПНИСЕЛЬ
ЯШВИН
ТАСУПАК
АКАЧБО
ШУРГА

16. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

БАЛ (...) ЕДА

17. Найдите общее окончание для следующих слов:

В
Г
Д
К
М
П
СТ
Т 
..

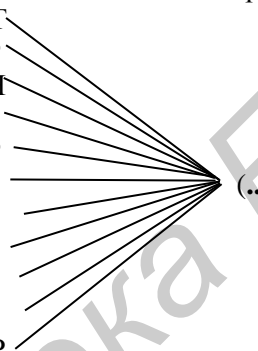
УГ
УК
Ф

18. Исключите лишнее слово:

ЮКИЛТ
ЛЮТАНЬП
АЛИФАК
ОЗАР
ЛСТУ

19. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов:

АТ
БР
ГН
Д
ГР
К
Л
Р
С
Т
ХР



(..)

20. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

РЫБА (....) НАКЛОННАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

21. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ДИК(.....)ЕЦ

22. Исключите лишнее слово:

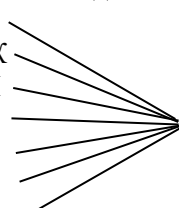
РАКОЧВА
ЛЬБГДОУ
ЕХРО
ЛУПЕДЬ

23. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

НАСЫПЬ (...) ВРАЩАЮЩИЙСЯ СТЕРЖЕНЬ

24. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

В
Ж
Л



М (....)
Т
Ч
Ш

25. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

СА(...)
ОН

26. Исключите лишнее слово:

ЗМАТЕ
РАЖПИ
АГОВЛ
ИНЕРГ

27. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ (....)
ГРУЗОПОДЪЕМНЫЙ МЕХАНИЗМ

28. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

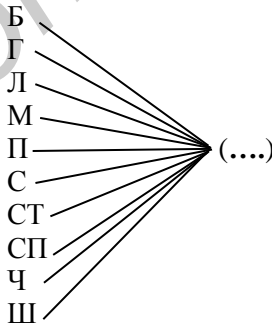
У (....) Б

29. Исключите лишнее слово:

СЛОО
ОКОТИ
ООТРОНТ
РЕБЛАГД

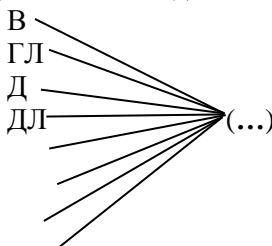
30. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Б
Г
Л
М
П
С
СТ
СП
Ч
Ш



31. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

В
ГЛ
Д
ДЛ



М
ОС
Т
Ш

32. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЖИВОТНОЕ (.....) НЕЖНОСТЬ

33. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

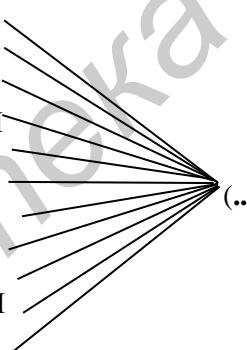
КОВЕР (...) ЛЕТА

34. Исключите лишнее слово:

ЛЕОР
БЕОРОЙВ
КОВАОРЖОН
ФЕЛИНДЬ

35. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Б
ГР
Д
ЕН
К
Л
М
П
ПЛ
Р
СК



(..)

36. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

КАБ (...) ОШКО

37. Исключите лишнее слово:

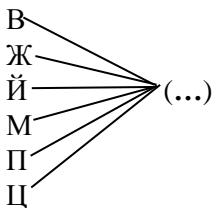
НЙЕНЙЭШТ
КИНСЕКД
ВЕХЧО
КЗААЛЬБ
СЙГООТЛ

38. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова,

стоящие вне скобок:

САМОВОЛЬНЫЙ УХОД (.....) МОЛОДАЯ ВЕТКА

39. Найдите общее окончание для всех последующих слов:



40. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ПРЕДЛОГ (.....) РЕМЕНЬ УЗДЫ

41. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

С (...) ОКНО

42. Исключите лишнее слово:

ЛИОРЗТЕВЕ

ОИКСМТ

РКМОА

МИТТЕР

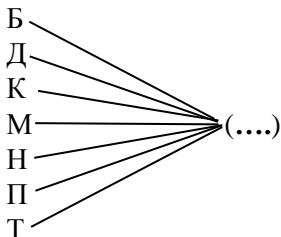
43. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

КОСТОЧКА ПАЛЬЦА (.....) ПАУКООБРАЗНОЕ

44. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ГА(...)РЕЛЬ

45. Найдите общее окончание для всех последующих слов:



46. Исключите лишнее слово:

ЗОАК

РЕОББ

СФОМАРЕ
ШАДОЛЬ

47. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Д
Л
П
С
Т
ОС
ЯС

(...)

48. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

Г(...)
ОЖА

49. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Б
Г
М
Р
С
Т
КР

(...)

50. Исключите лишнее слово:

ТРБА
КПИРАКС
ТРСАЕС
АТМЬ
НКВЧУА

Ключ

1. ГАЗ.
2. БОЙ.
3. ЖИВОТ. (Все остальные слова обозначают спортивные игры: хоккей, теннис, футбол)
4. ЕЛЬ.
5. ЛАМА.
6. РЯД.
7. ПУШКИН. (Все остальные слова – фамилии певцов: Собинов, Шаляпин, Карузо)

8. ЧЕРНО.
9. КЛЮЧ.
10. СОК.
11. ЦВЕТНИК. (Все остальные слова обозначают средства связи: почта, радио, телеграф)
12. ВОДО.
13. ПИР.
14. БРАНЬ.
15. ВИШНЯ. (Все остальные слова содержат букву А: апельсин, капуста, кабачок, груша)
16. БЕС.
17. ОЛ.
18. СТУЛ. (Все остальные слова обозначают цветы: лютик, тюльпан, фиалка, роза)
19. ОМ.
20. СКАТ.
21. ОБРАЗ.
22. ОРЕХ. (Все остальные слова обозначают породы собак: овчарка, бульдог, пудель)
23. ВАЛ.
24. ЕСТЬ.
25. РАЙ.
26. ПАРИЖ. (Все остальные слова – названия рек: Темза, Волга, Нигер)
27. ВОРОТ.
28. КЛАД.
29. БЕЛГРАД. (Остальные слова содержат букву О: Осло, Токио, Торонто)
30. АЙКА.
31. ИНА.
32. ЛАСКА.
33. КОТ.
34. ДЕЛЬФИН. (Остальные слова – орел, воробей, жаворонок)
35. ОТ.
36. ЛУК.
37. ЭЙНШТЕЙН. (Остальные слова – фамилии знаменитых писателей: Диккенс, Чехов, Бальзак, Толстой)
38. ПОБЕГ.

39. ЕНА.
40. ПОВОД.
41. ТОЛ.
42. ТЕЛЕВИЗОР. (Остальные слова – mosquito, termite, mosquito)
43. ФАЛАНГА.
44. МАК.
45. ОЧКА.
46. СЕМАФОР. (Остальные слова – goat, beaver, horse)
47. ЕНЬ.
48. РОГ.
49. ОЛЬ.
50. СКРИПКА (Остальные слова – brother, sister, mother, granddaughter)

Обработка результатов

На рис. 3.1 (оценка вербального интеллекта) отложите на горизонтальной линии количество правильно решенных задач. Затем проведите вертикаль до пересечения с диагональной линией. От точки пересечения проведите горизонтальную линию влево. Точка на вертикальной оси соответствует вашему IQ. Наиболее достоверные и надежные результаты, свидетельствующие о ваших способностях, получаются в диапазоне от 100 до 130 баллов, вне этих пределов оценка результатов недостаточно надежна.

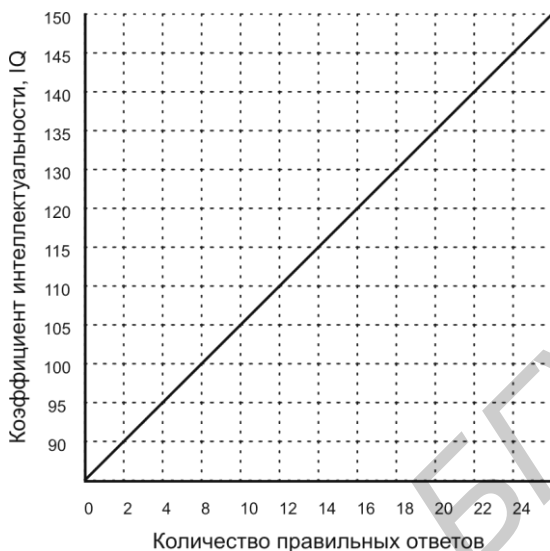


Рис. 3.1

Имейте в виду, что полученный результат – не абсолютный показатель интеллектуальных способностей. Существует множество тестов, определяющих интеллектуальный уровень, в каждом из них свой взгляд на природу интеллекта и свой подход к оптимальному способу или методу его измерения. Поэтому, говоря о своем уровне интеллекта, не забудьте добавить о показателе какого теста идет речь.

Проверяя свои способности, вы можете получить интересные данные о самих себе, но учтите, что отдельно взятый тест не может служить мерой столь сложного явления, как человеческий интеллект, кроме этого немаловажно, что вы получите ценный опыт прохождения тестовых проверок.

Задание 2. Тест Равена (прогрессивные матрицы Равена)

Цель: изучение невербального интеллекта.

Материал и оборудование: бланк для записи ответов, набор рисунков с фигурами.

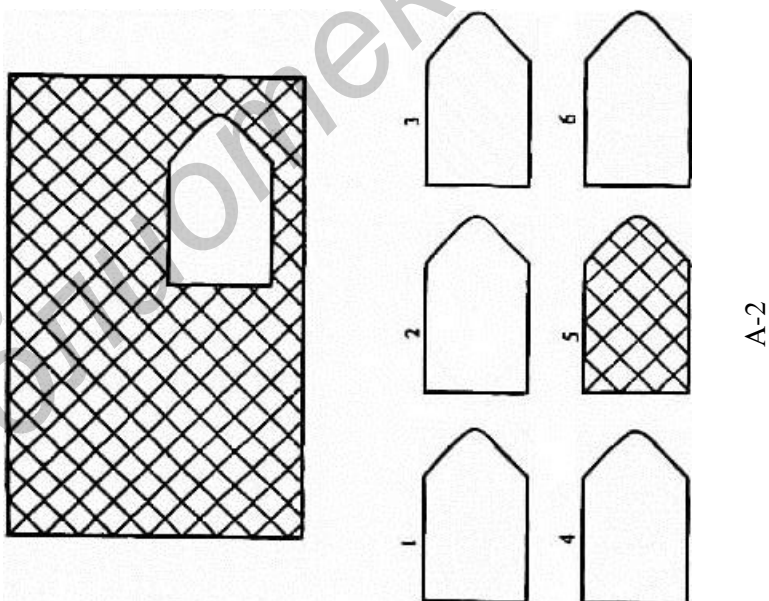
Инструкция

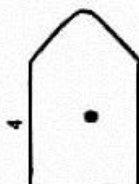
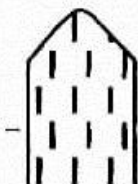
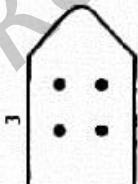
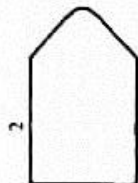
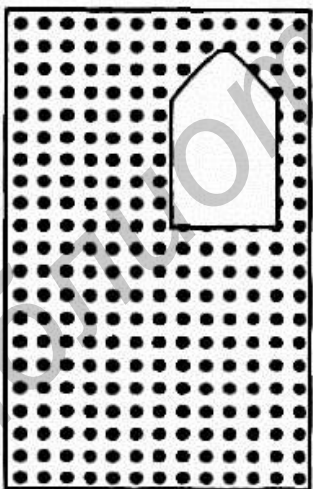
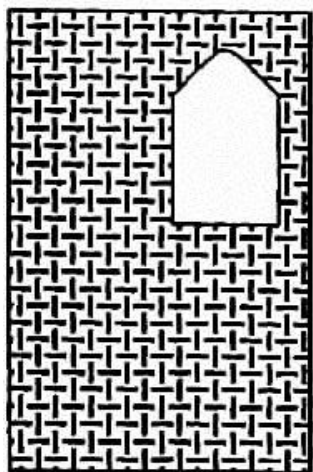
Методика предназначена для изучения логичности мышления. Вам предъявляются рисунки с фигурами, связанными между собой определенной зависимостью. Одной фигуры не хватает, а внизу она дается среди 6–8 других фигур. Задача – установить закономерность, связывающую между собой фигуры на рисунке, и на опросном листе указать номер искомой фигуры из предлагаемых вариантов.

Тест состоит из 60 таблиц (5 серий). В каждой серии таблиц содержатся задания нарастающей трудности. В то же время характерно и усложнение типа заданий от серии к серии.

Прогрессивными их называют потому, что каждое последующее задание несколько труднее предыдущего. Выполнение одного задания является как бы подготовкой к следующему.

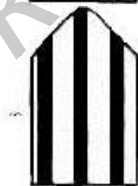
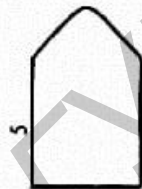
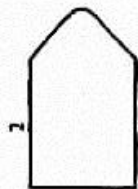
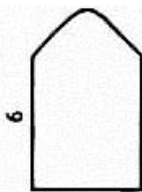
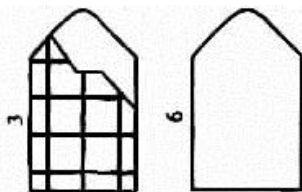
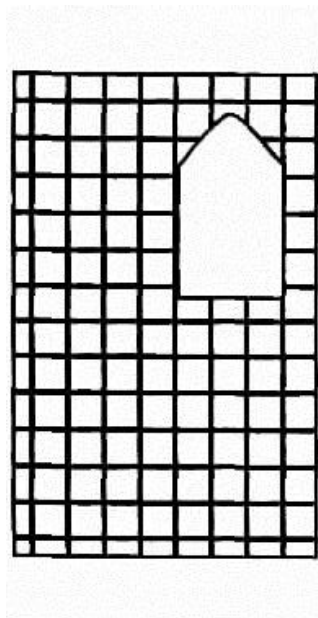
Стимульный материал к методике Равена





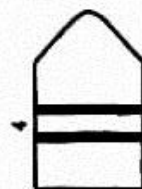
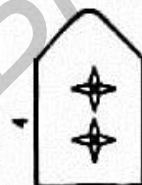
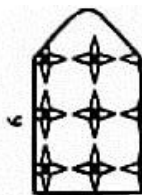
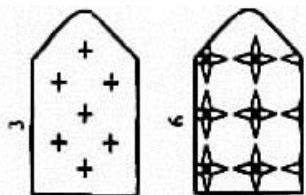
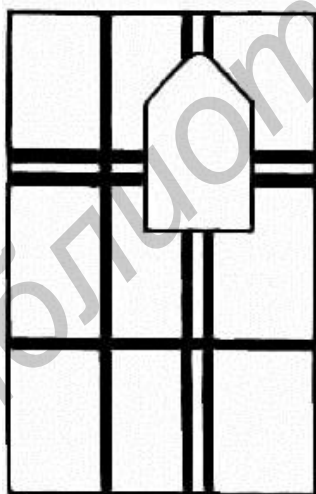
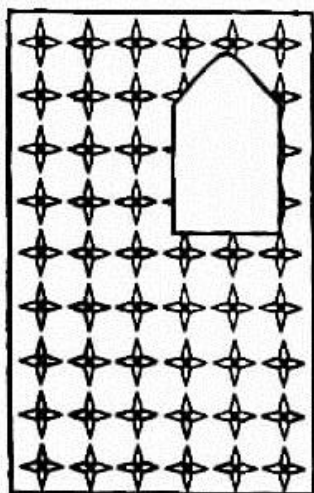
A-1

A-4



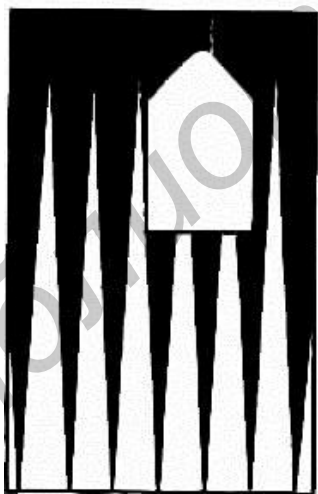
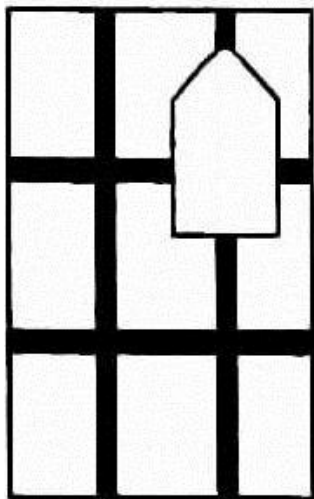
A-3

A-6



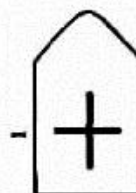
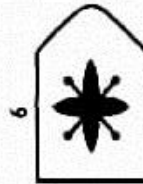
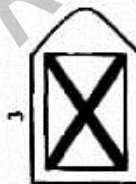
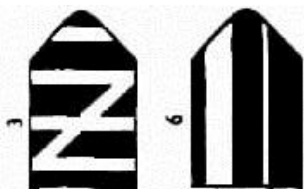
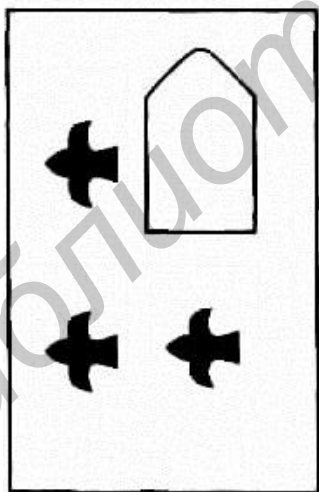
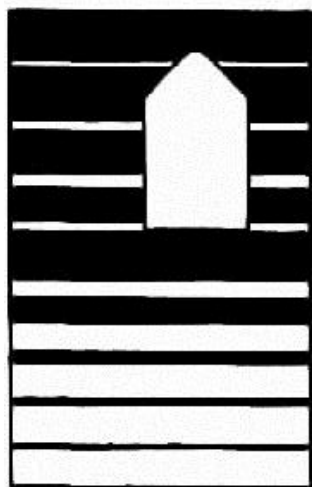
A-5

A-8



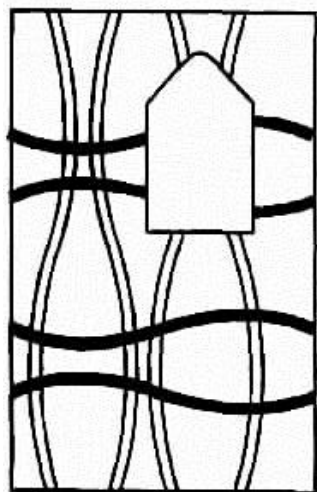
A-7

A-10



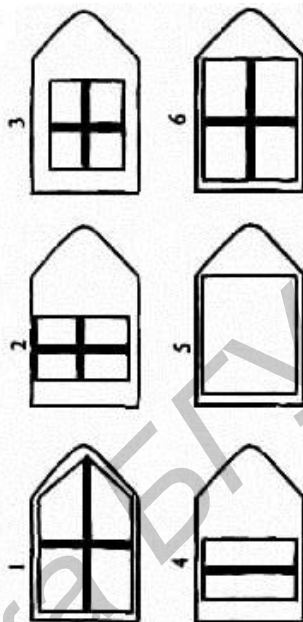
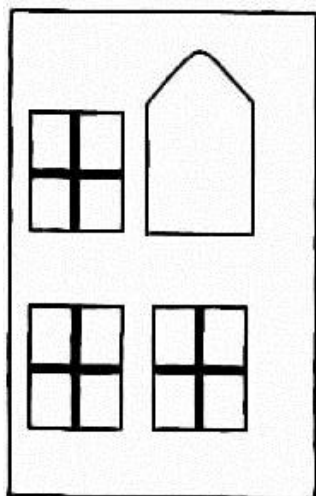
A-9

A-12

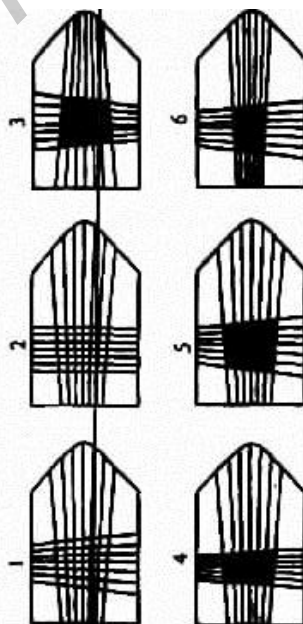
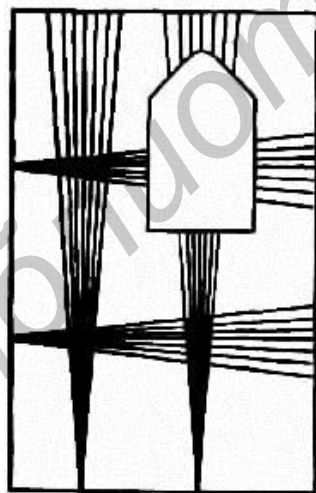


A-11

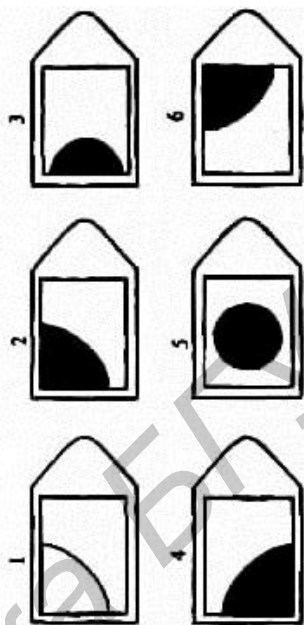
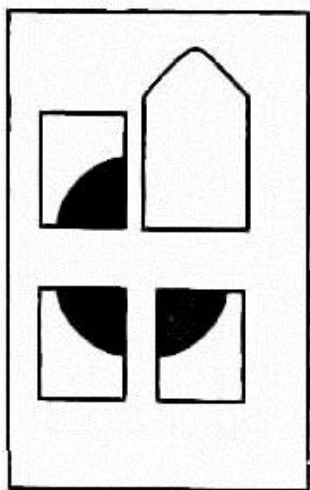
Библиотека БГУИР



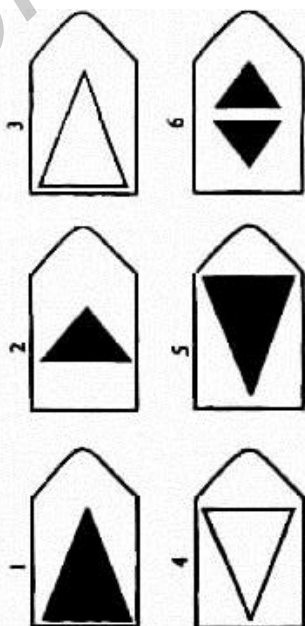
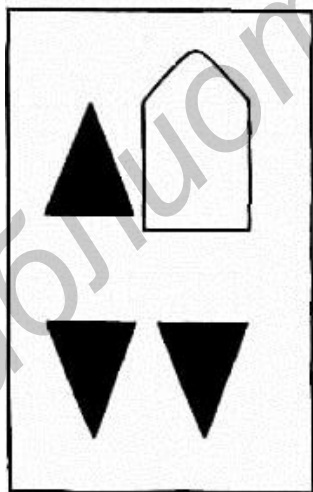
B-2



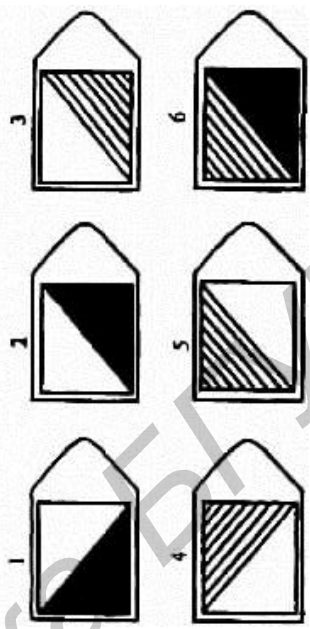
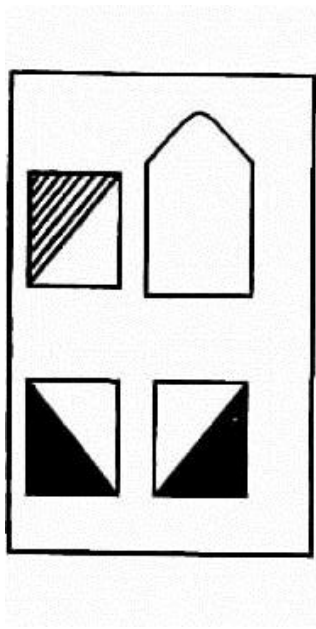
B-1



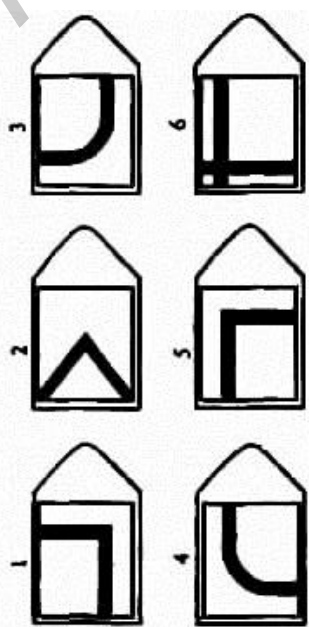
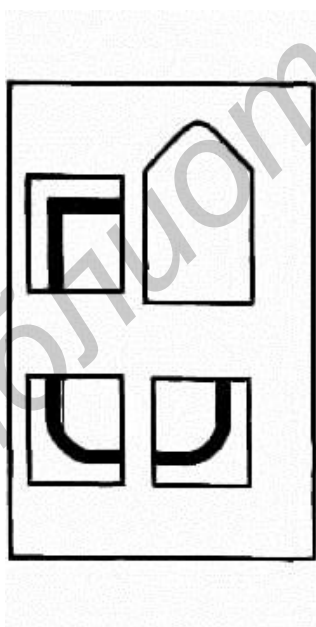
B-4



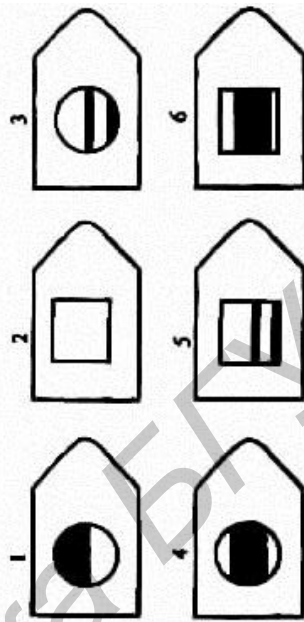
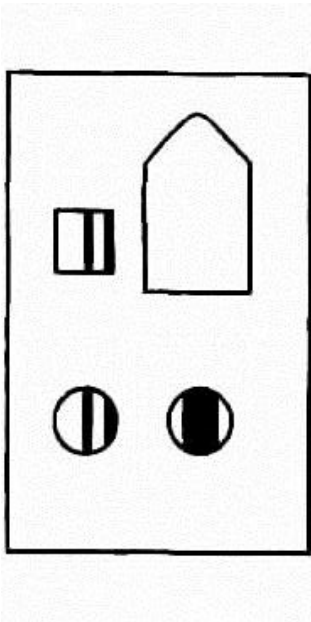
B-3



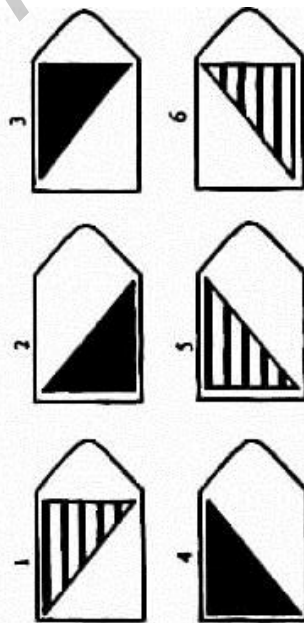
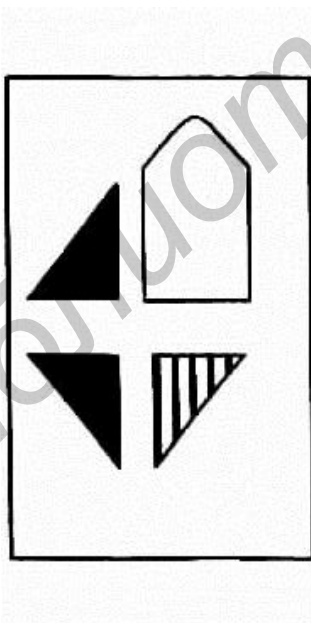
B-6



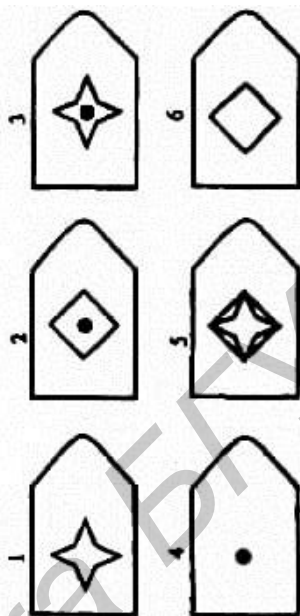
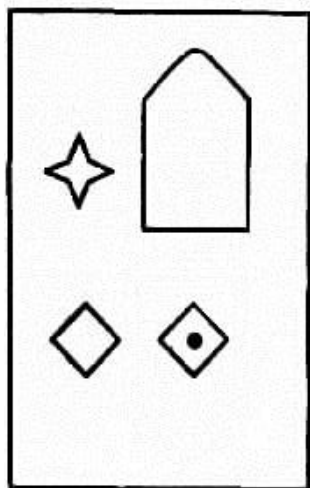
B-5



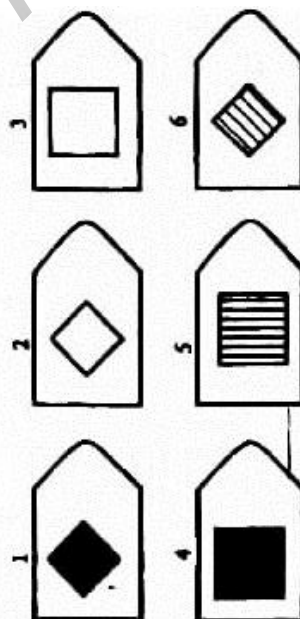
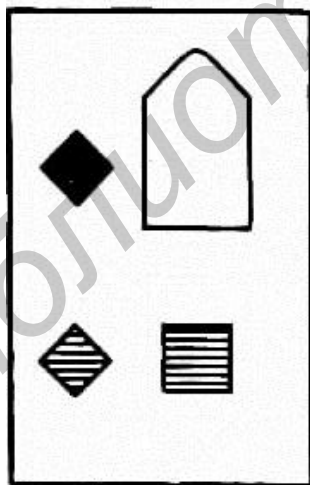
B-8



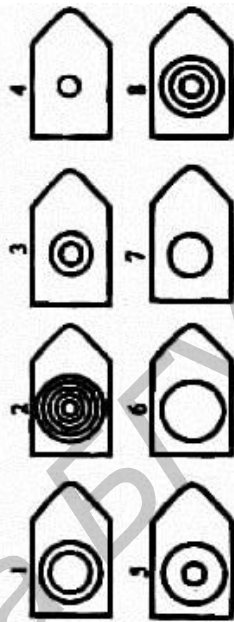
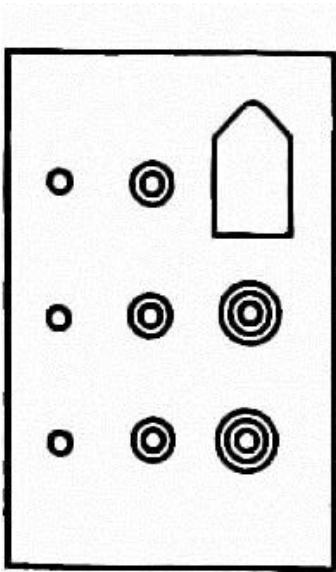
B-7



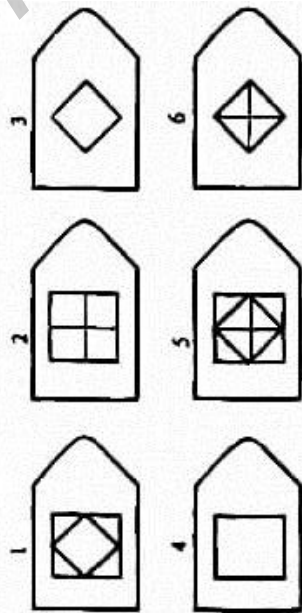
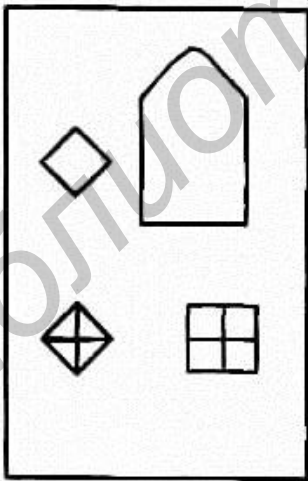
B-10



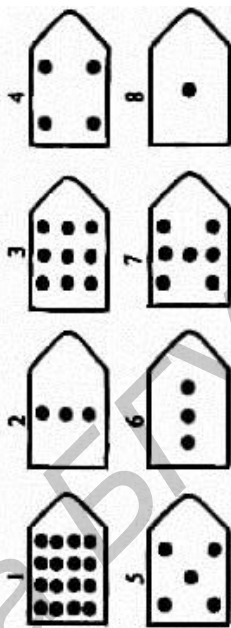
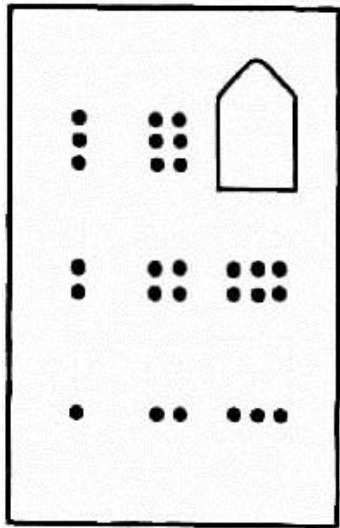
B-9



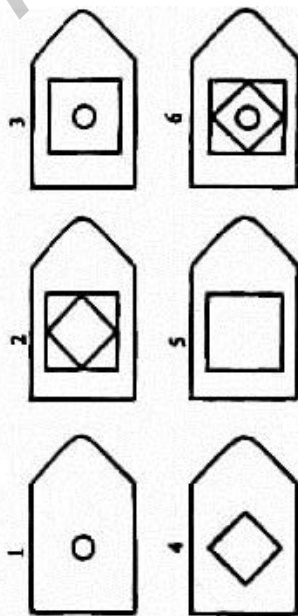
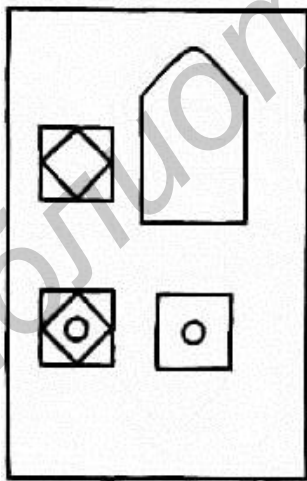
B-12



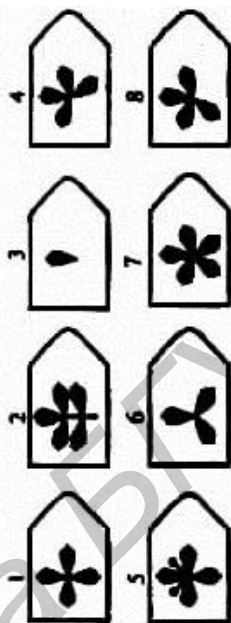
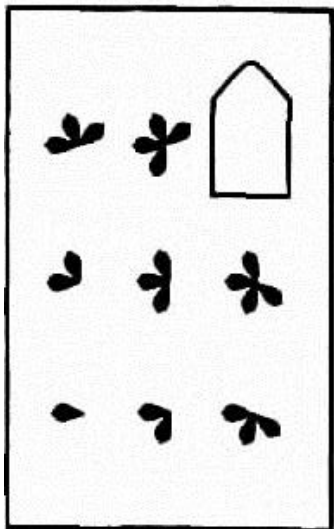
B-11



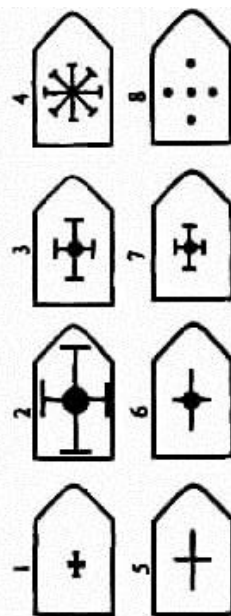
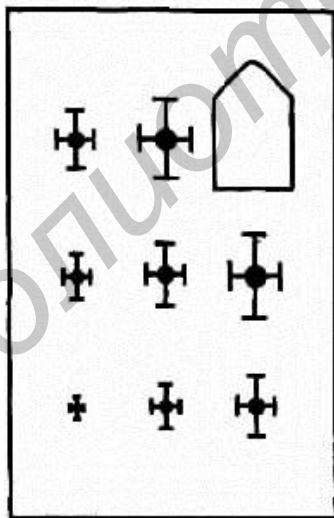
C-2



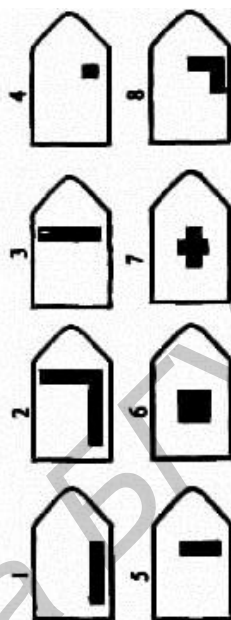
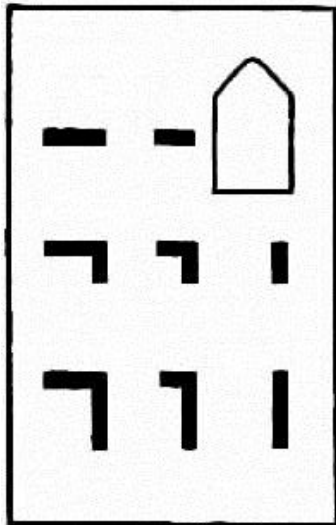
C-1



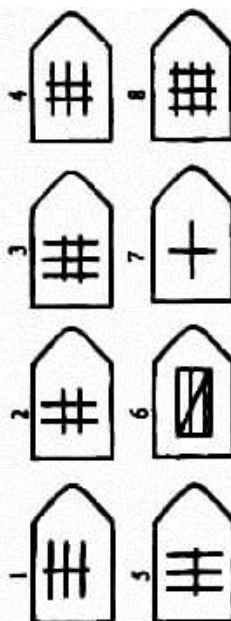
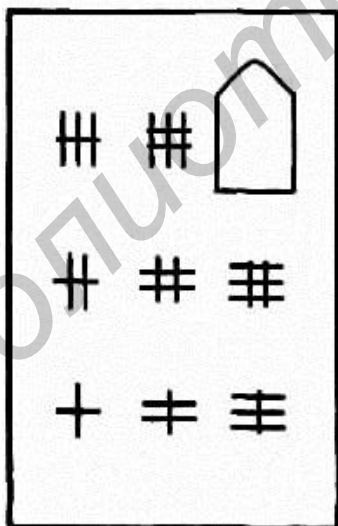
C-4



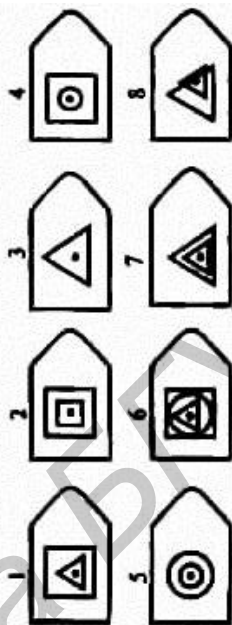
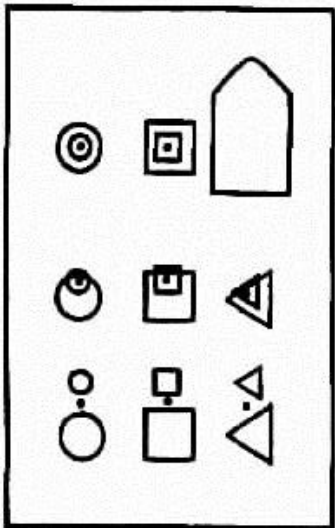
C-3



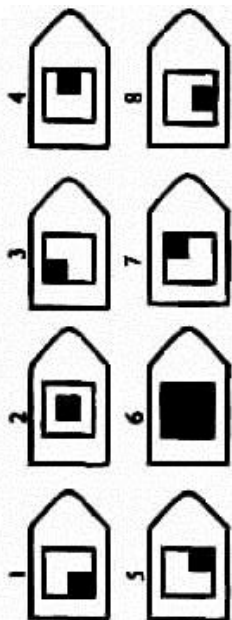
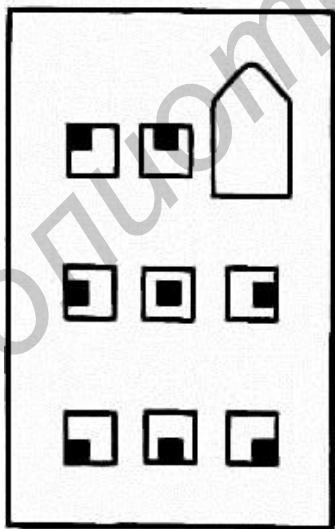
C-6



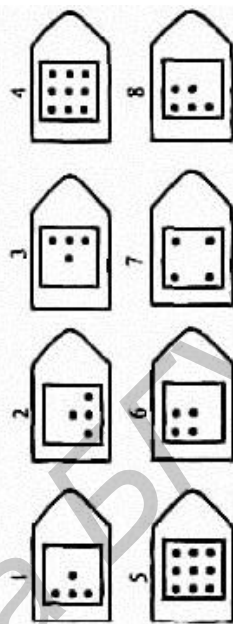
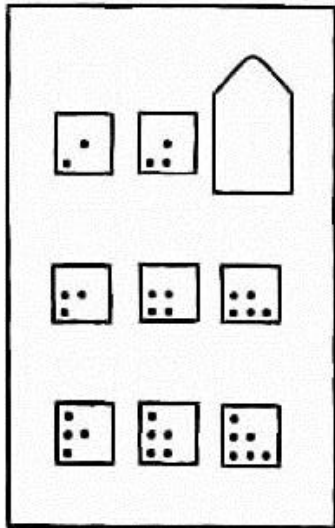
C-5



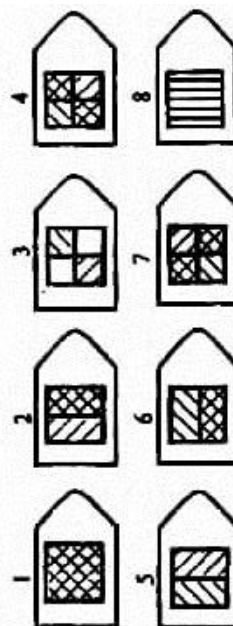
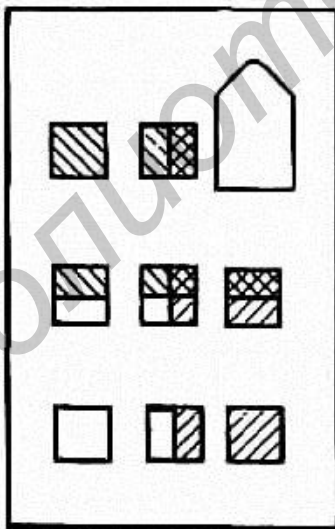
C-8



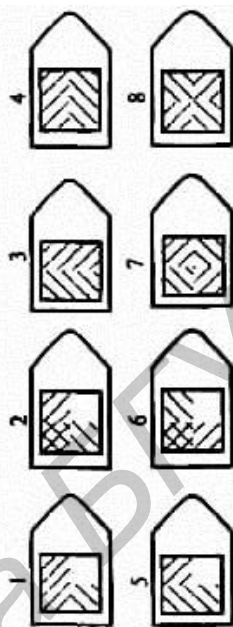
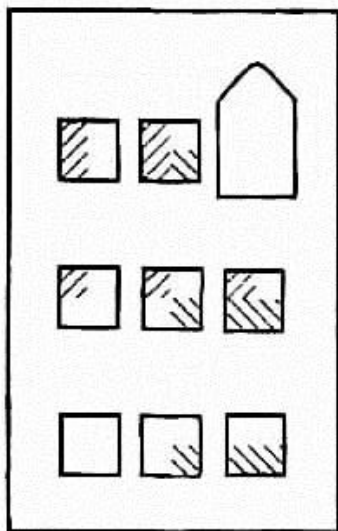
C-7



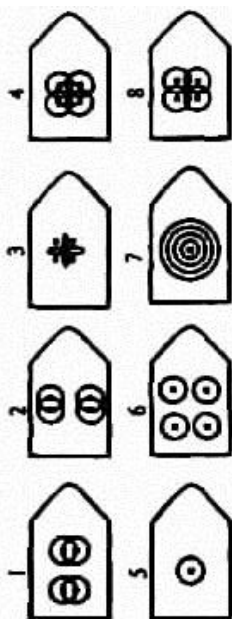
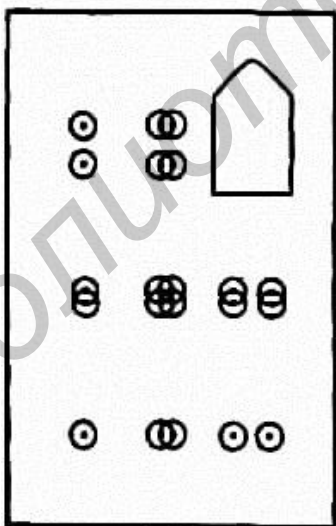
C-10



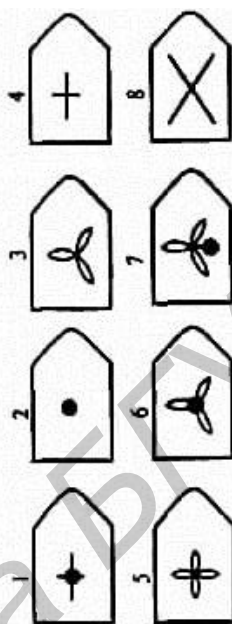
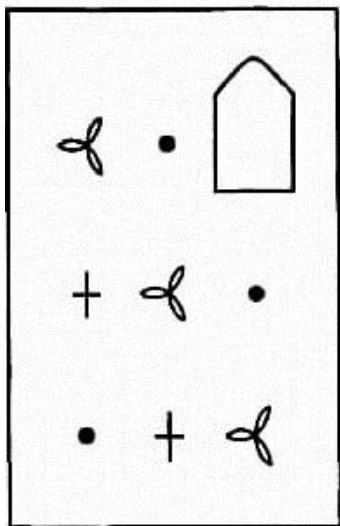
C-9



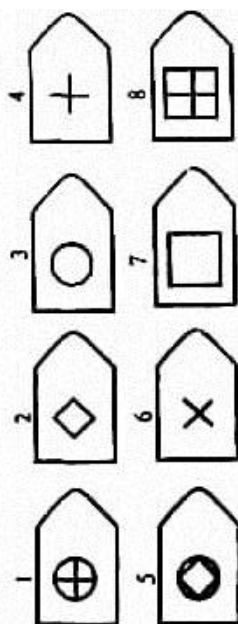
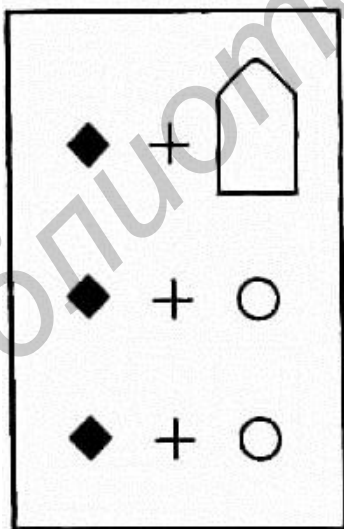
C-12



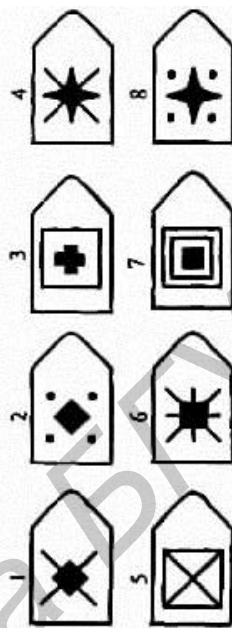
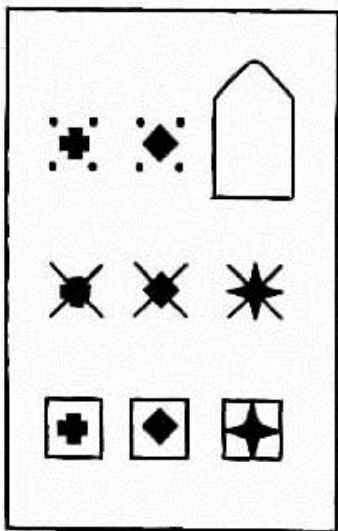
C-11



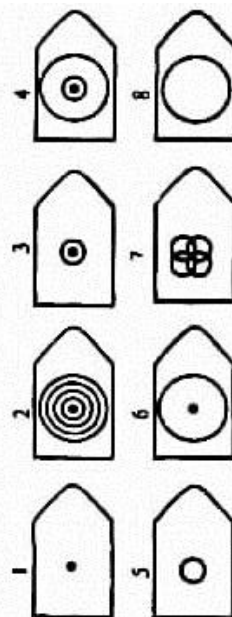
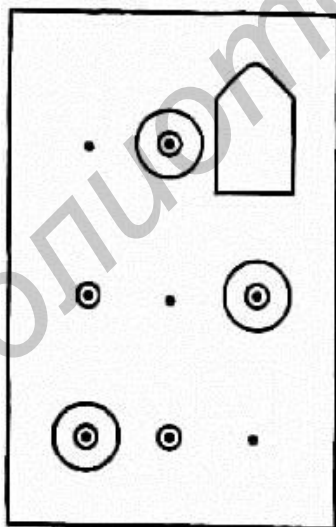
D-2



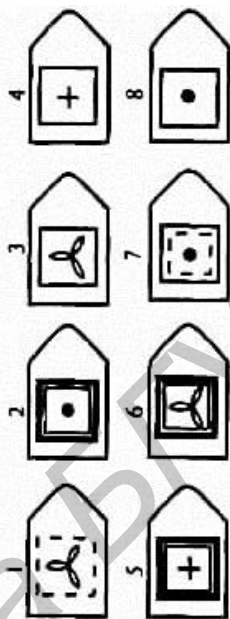
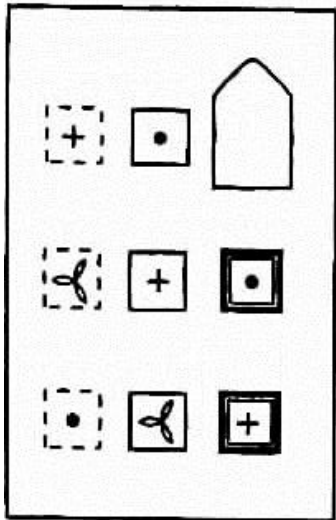
D-1



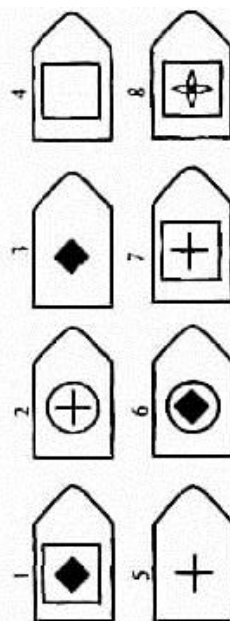
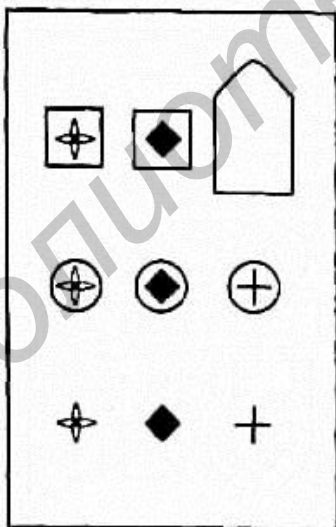
D-4



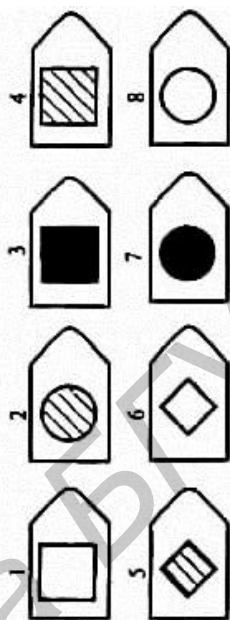
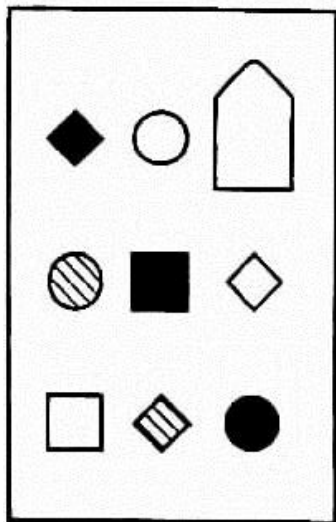
D-3



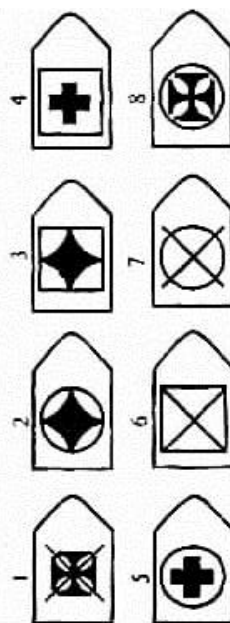
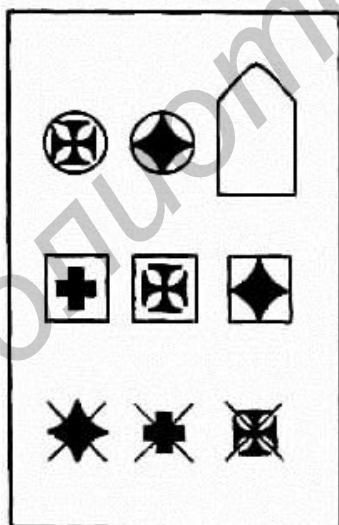
D-6



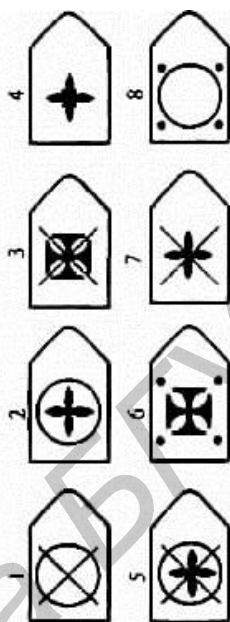
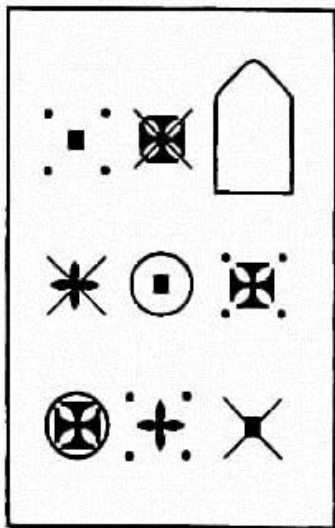
D-5



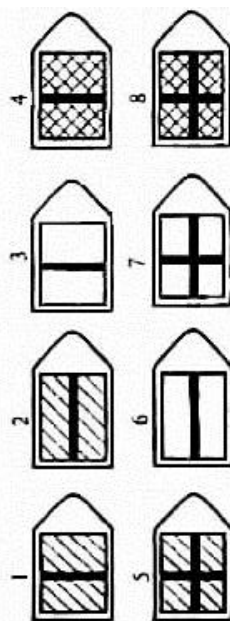
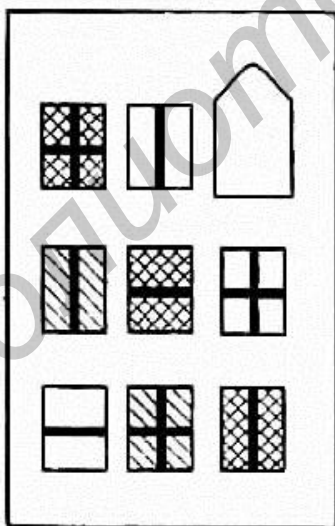
D-8



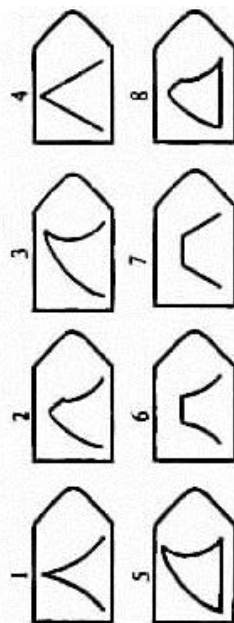
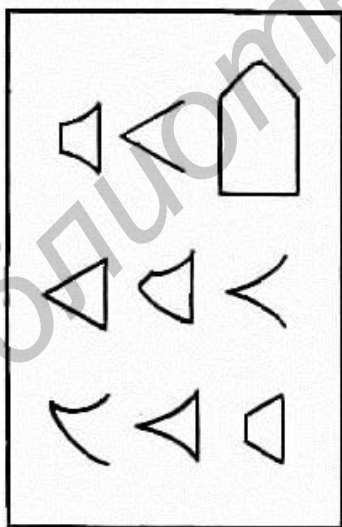
D-7



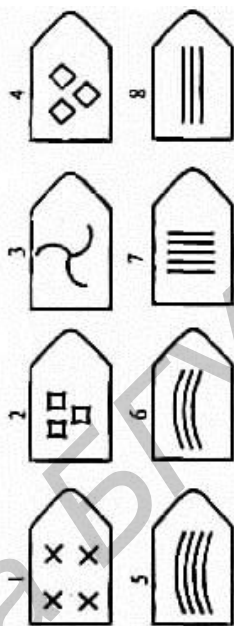
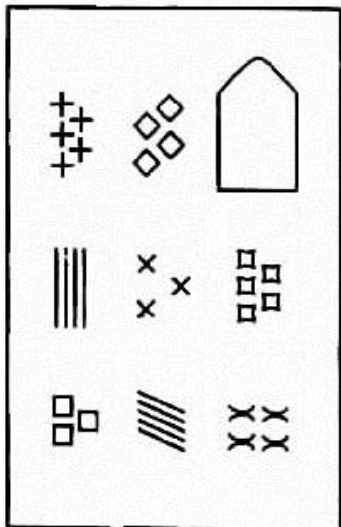
D-10



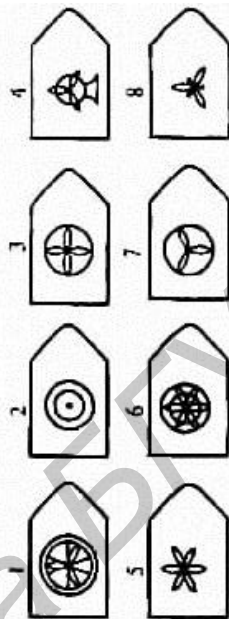
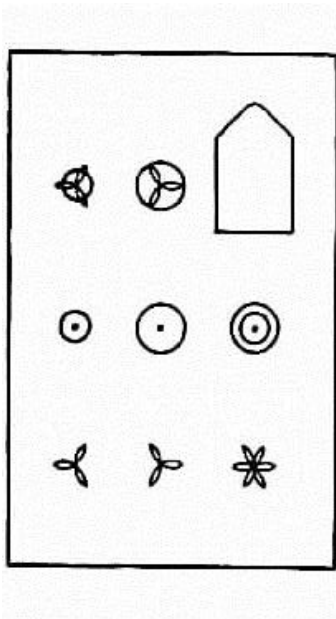
D-9



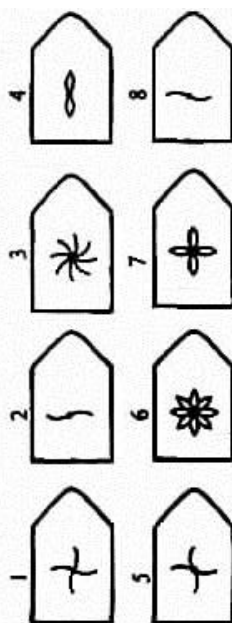
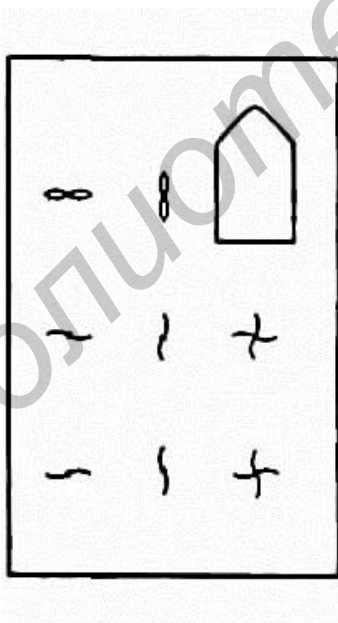
D-11



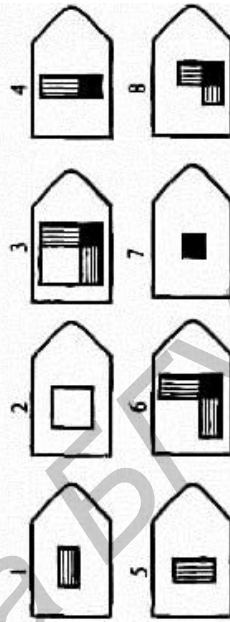
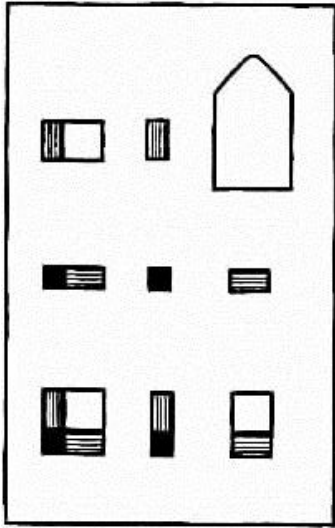
D-12



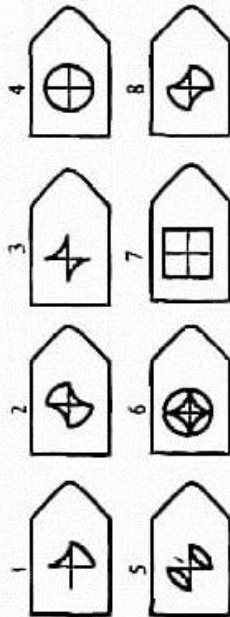
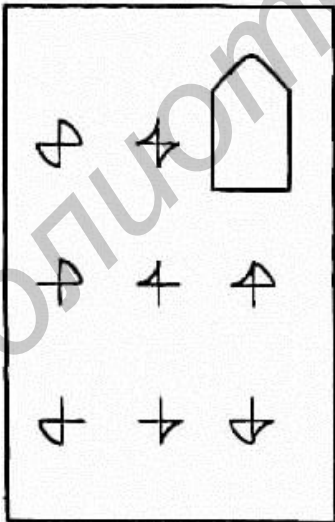
E-2



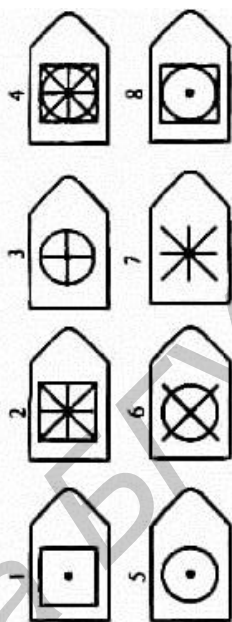
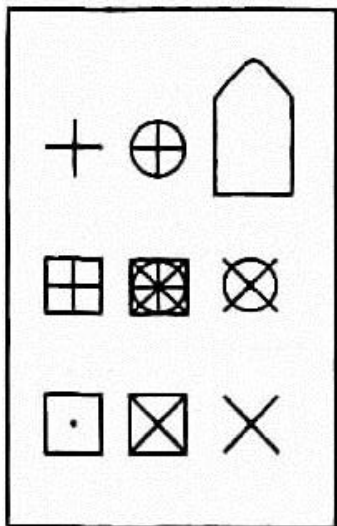
E-1



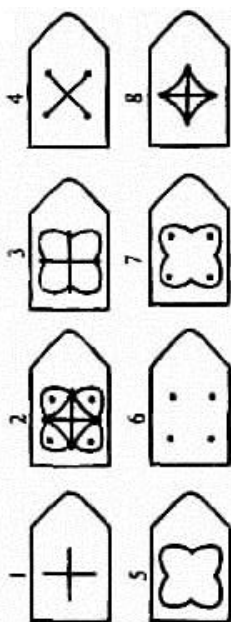
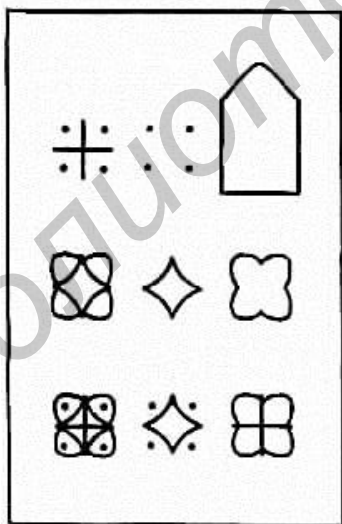
E-4



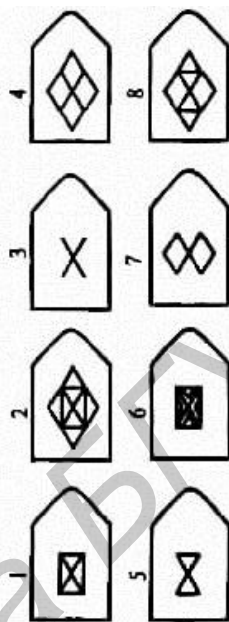
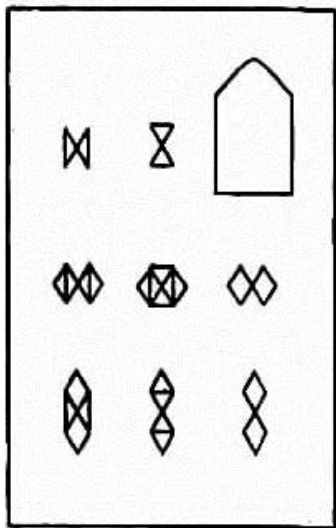
E-3



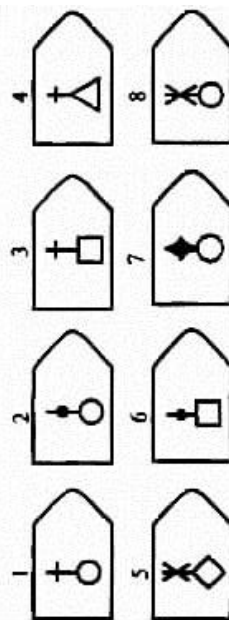
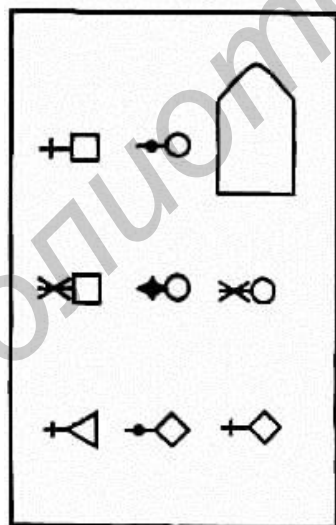
E-6



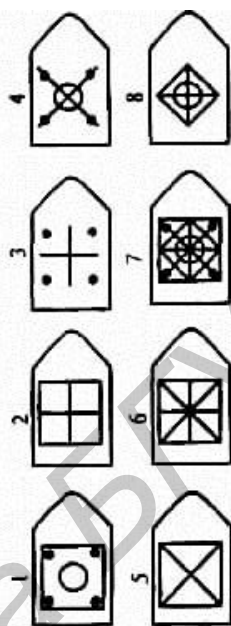
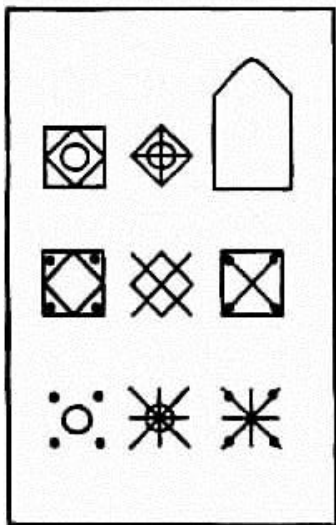
E-5



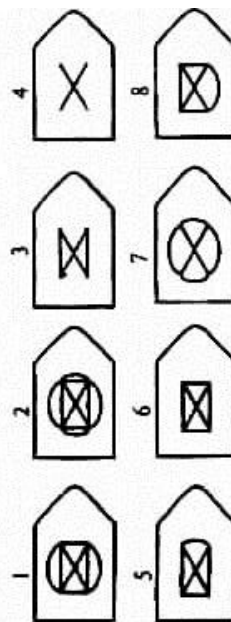
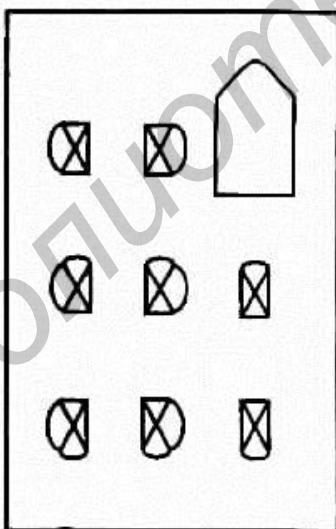
E-8



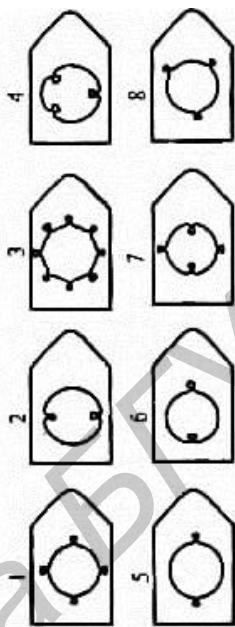
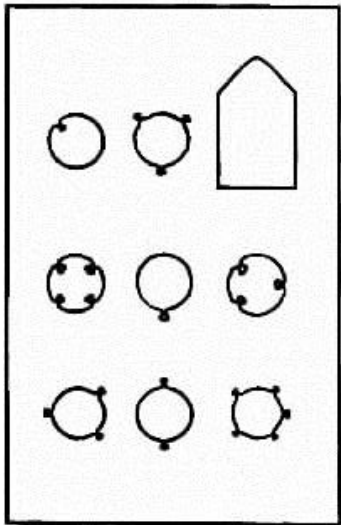
E-7



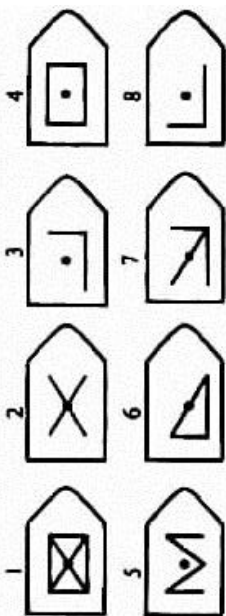
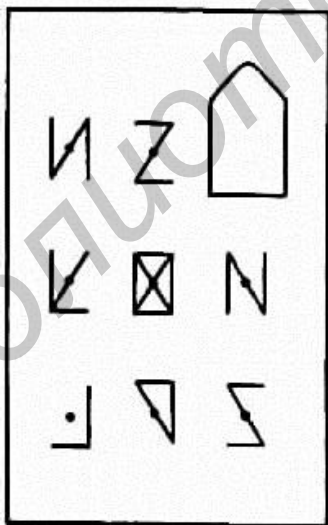
E-10



E-9



E-12



E-11

Обработка результатов

Каждое верное решение равно 1 баллу (см. табл. 3.1). Подсчитывается общая сумма полученных баллов, а также число правильных решений в каждой из пяти серий. Первичные оценки по таблицам переводятся в соответствии с возрастными нормами в проценты или стэны. Предусмотрена возможность перевода результатов в IQ. Показатель стандартный.

Таблица 3.1 – Ключ к матрице Равенна

A1	4	B1	2	C1	8	D1	3	E1	7
A2	5	B2	6	C2	2	D2	4	E2	6
A3	1	B3	1	C3	3	D3	3	E3	8
A4	2	B4	2	C4	8	D4	7	E4	2
A5	6	B5	1	C5	7	D5	8	E5	1
A6	3	B6	3	C6	4	D6	6	E6	5
A7	6	B7	5	C7	5	D7	5	E7	2
A8	2	B8	6	C8	1	D8	4	E8	4
A9	1	B9	4	C9	7	D9	1	E9	1
A10	3	B10	3	C10	6	D10	2	E10	6
A11	5	B11	4	C11	1	D11	5	E11	3
A12	4	B12	5	C12	2	D12	6	E12	5

За правильное решение полагается 1 балл, поэтому можно получить высшую оценку – 60 баллов. Но баллы подсчитываются частично по каждой серии и суммарно по всему тесту. Рекомендуется сделать шаблон с правильными решениями, который можно приложить к бланку, т. е. к выполненному испытательному протоколу, что позволит быстро сосчитать правильное решение.

Общий счет является индексом (показателем) интеллектуальной способности испытуемого, выявляет его мыслить согласно определенному методу и системе мышления. Эта система выражается в способе упорядочения (составления) фигур в образцах. Интеллектуальная способность выражается общим результатом с учетом физического возраста испытуемого.

По каждой серии имеется таблица ожидаемых (предполагаемых) результатов распределения нормальных решений. Различие (разница) между результатом тестирования по каждой серии и между ожидаемыми результатами выражается как отклонение (0, -1, +2, +1 и т. д.). Общий показатель надежен тогда, когда от-

клонение больше двух, появляется только к концу испытания в последних сериях. Большое отклонение в начале теста может быть признаком дефекта интеллектуальной способности или же показатель свидетельствует о дефекте внимания и восприятия.

Характеристика испытания тестом Равена по отдельным сериям

Шкала матриц состоит из пяти серий, которые Равен упорядочил согласно следующим принципам:

- А – принцип взаимосвязи в структуре матриц;
- В – аналогия между парами фигур;
- С – принцип прогрессивных изменений в фигурах матриц;
- Д – принцип перегруппировки фигур;
- Е – принцип разложения фигур на элементы.

Задание серии А. Тестовое задание заключается в дополнении недостающей части образца (основного изображения) или матриц. Фигуры его статичны. При решении заданий серии А протекают два мыслительных процесса:

- дифференциация и анализ структуры (целого) согласно ее основным составным частям и уяснения взаимосвязи между этими частями (элементами);

- идентификация недостающей части структуры (основной матрицы) и сравнение окружения недостающей части с шестью вырезками под матрицей.

Психологическое значение: решение зависит от уровня внимательности, уровня статического представления, воображения и уровня визуального различия (дискриминации).

Задание серии В состоит в нахождении аналогии между двумя парами фигур (дополнение отношений). Задание заключается в раскрытии данного принципа отношений по аналогии путем постепенной дифференциации элементов. При решении используется способность постигать симметричность между фигурами.

Психологическое значение: способность линейной дифференциации и суждение (умозаключение) на основе линейных взаимосвязей.

Задание серии С основано на усложняющихся изменениях фигур в матрицах в соответствии с определенным логическим принципом непрерывного развития положения (позиции) фигур

и динамических перемен в пространстве (обогащение фигур в горизонтальном и вертикальном направлении и суммирование этих новых элементов в конечной недостающей фигуре).

Психологическое значение: проявляется способность к динамической (быстрой) наблюдательности и прослеживанию непрерывных изменений, динамическая внимательность и воображение, способность представлять.

Задание серии D составлено согласно принципу перестройки (переструктуризации) фигур в матрице в горизонтальном и вертикальном направлении. Решение требует проследить закономерную последовательность фигур и чередование фигур в целостной структуре.

Психологическое значение: решение зависит от способностей схватывать количественные и качественные изменения в упорядочении (составлении) фигур согласно закономерности используемых изменений.

Задание серии E заключается анализе и синтезе фигур из отдельных элементов согласно алгебраическому принципу. Недостающий член структуры находят с помощью алгебраических операций с остальными членами структуры.

Психологическое значение: способность наблюдать сложное количественное и качественное различие кинетических, динамических рядов. Высшая форма абстракции и динамического синтеза.

Вычисление таблицы и оценка результатов

Как уже указывалось, за каждое правильное решение начисляется 1 балл. Подсчитывается общее число баллов и записывается в отведенном для этого месте испытательного протокола. В соответствии с суммой правильных решений, а значит достигнутым в целом числом баллов, испытуемых можно распределить то ли на основании процентной шкалы для индивидуального или коллективного теста взрослых (в зависимости от того, в одиночку или в группе выполнялись пробы), то ли согласно таблице, в которой число полученных баллов переведено в интеллектуальный коэффициент с учетом возраста (табл. 3.2).

Табл. 3.3 служит для вычисления коэффициента интеллекта на основе числа полученных правильных решений, который вычисляется по формуле:

$$IQ = \frac{\text{Умственный возраст} \cdot 100}{\text{Хронологический возраст}}$$

Таблица содержит уже готовые показатели IQ согласно числу полученных баллов по соответствующему возрасту. Согласно IQ можно составить шкалу умственных способностей.

Таблица 3.2 – Перевод результатов в IQ

Число баллов	IQ	Число баллов	IQ	Число баллов	IQ	Число баллов	IQ	Число баллов	IQ
11	57	21	70	31	83	41	96	51	114
12	58	22	71	32	83	42	97	52	116
13	59	23	72	33	86	43	99	53	118
14	61	24	74	34	87	44	100	54	120
15	62	25	75	35	88	45	102	55	122
16	65	26	76	36	90	46	104	56	124
17	65	27	78	37	91	47	106	57	126
18	66	28	79	38	92	48	108	58	128
19	67	29	80	39	94	49	110	59	130
20	69	30	82	40	95	50	112	60	130

Таблица 3.3 – Коэффициент интеллекта

Балл	Уровень IQ
Свыше 130	Очень высокий, выдающийся интеллект
Более 120	Высокий, незаурядный интеллект
110–120	Незаурядный, хороший интеллект
100–110	Нормальный, выше среднего интеллект
90–100	Средний интеллект
80–90	Слабый, ниже среднего
70–80	Небольшая степень слабоумия
50–70	Дебильное слабоумие
20–50	Имбецильность, средняя степень слабоумия
0–20	Идиотия, самая большая степень слабоумия

Контрольные вопросы

1. Понятие о мышлении.
2. Виды мышления.

3. Мыслительные операции.
4. Формы мышления.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 4 **Тема ТЕМПЕРАМЕНТ**

Задание 1. Флегматик, меланхолик, холерик, сангвиник – кто Вы? (методика Айзенка)

Цель: изучение индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра-, интроверсии и психотизма.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову.

Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте + (да), если нет – знак – (нет). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов.

Опросник

1. У вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги?

7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?
15. Способны ли вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной компании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли вас обидеть?
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы вы принимать средства, которые могут привести вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У вас много друзей?

35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами заботами?
44. У вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли вы, что брак старомоден и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного времени?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым без какой-либо причины?

65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
66. Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
67. Ваша мать – хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать вас?
72. Вас очень заботит ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Душа компании – это о вас?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично вас и вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суета и оживление вокруг вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись вас?

94. Верно ли, что вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?

Обработка результатов

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ

Шкала психотизма:

«←»: № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

«→»: № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 53.

Шкала экстраверсии – интроверсии:

«←»: № 22, 30, 46, 84;

«→»: № 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50.

Шкала нейротизма:

«→»: № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

Шкала искренности:

«←»: № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 43, 49, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 93.

«→»: № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Интерпретация результатов

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии – интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Айзенк рассматривал структуру личности как состоящую из трех факторов.

1. Экстраверсия – интроверсия. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2. Нейротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

3. Психотизм. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональ-

ных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию. Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии.

Высокие оценки по шкале экстраверсии–интроверсии соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

1. Средние показатели по шкале *экстра-, интроверсии*: 7–15 баллов.

2. Средние показатели по шкале *нейротизма*: 8–16.

3. Средние значения по шкале *психотизма*: 5–12.

Если по шкале искренности (см. ключ) количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно. Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интро- и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстра-, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный). На рис. 4.1 можно увидеть, как соотносятся типы темперамента со шкалами опросника. Там же приведена краткая характеристика каждого типа темперамента. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.



Рис. 4.1

Характеристики типов темперамента

Сангвиник. «Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик. Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При

отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик. Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливое, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Задание 2. Темперамент (методика Банщикова)

Цель: определение процентного соотношения в темпераменте свойств, характеризующих основные типы темперамента.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Вам предлагается 80 утверждений. Отметьте плюсами (+) те, которые вам кажется, вы могли бы применить к себе.

Утверждения

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы.
4. Резки и прямолинейны в отношении с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Упрямы.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Незлопамятны и необидчивы.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны, склонны к горячности.
13. Агрессивный забияка.
14. Нетерпеливы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать.
17. Стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резкой смене настроения.
21. Веселы и жизнерадостны.
22. Энергичны и деловиты.
23. Часто не доводите дело до конца.
24. Склонны переоценивать себя.
25. Способны быстро схватывать новое.
26. Легко переживаете неудачи и неприятности.
27. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
28. С увлечением беретесь за новое дело.
29. Быстро остываете, если дело неинтересное.
30. Быстро переключаетесь с одной деятельности на другую.
31. Тяготитесь однообразием, будничностью.
32. Общительны.
33. Не чувствуете скованности в общении с людьми.
34. Выносливы и работоспособны.

35. Обладаете громкой живой речью.
36. Сохраняете самообладание в необычной обстановке
37. Обладаете всегда бодрым настроением.
38. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
39. Склонны иногда скользить по поверхности.
40. Спокойны и хладнокровны.
41. Иногда проявляете поспешность в решениях.
42. Последовательны и надежны.
43. Осторожны и рассудительны.
44. Умеете ждать.
45. Молчаливы и не любите попусту болтать.
46. Речь спокойная, равномерная, без эмоций.
47. Сдержанны и терпеливы.
48. Дело доводите до конца.
49. Не тратите попусту сил.
50. Строго придерживаетесь распорядка в работе.
51. Легко сдерживаете порывы.
52. Мало восприимчивы к порицанию и одобрению.
53. Не злобны, снисходительны к колкости.
54. Постоянны в отношениях и интересах.
55. Медленно включаетесь в работу.
56. В целом миролюбивы.
57. Ровны в отношениях со всеми.
58. Любите аккуратность и порядок.
59. Обладаете выдержкой.
60. К новой обстановке приспосабливаетесь с трудом.
61. Стеснительны и застенчивы.
62. Теряетесь в новой обстановке.
63. Затрудняетесь контактировать с незнакомыми людьми.
64. Не верите в свои силы.
65. Легко переносите одиночество.
66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
67. Склонны уходить в себя.
68. Быстро утомляетесь.
69. Речь слабая до шепота.
70. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
71. Впечатлительны до слез.
72. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
73. Предъявляете высокие требования к себе и к другим.
74. Склонны к подозрительности и мнительности.

75. Болезненно чувствительны и легковверны.
76. Чрезвычайно обидчивы.
77. Скрытны и необщительны.
78. Малоактивны и робки.
79. Безропотно покорны.
80. Стремитесь вызвать сочувствие у окружающих и помощь.

Обработка результатов

1. Посчитайте общее количество плюсов «+», которые Вы поставили. Обозначьте их буквой А.
2. Посчитайте отдельно количество «+» в утверждениях с 1 по 20 номер, обозначьте их В_х; с 21 по 40 – В_с; с 41 по 60 – В_ф с 61 по 80 – В_м.
3. По следующим формулам рассчитайте процентное соотношение в Вашем темпераменте определенных черт, имеющих отношение к разным типам:

$$T_x = \frac{B_x}{A} \cdot 100 \%,$$

где Т_х - паспорт холерика.

$$T_c = \frac{B_c}{A} \cdot 100 \%,$$

где Т_с – паспорт сангвиника.

$$T_\phi = \frac{B_\phi}{A} \cdot 100 \%,$$

где Т_ф – паспорт флегматика.

$$T_m = \frac{B_m}{A} \cdot 100 \%,$$

где Т_м – паспорт меланхолика.

Задание 3. Художник или мыслитель?

Цель: определение принадлежности к художественному или мыслительному типу.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

1. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.

2. Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Предмет смещается, если вы закрываете правый глаз или левый?

3. Станьте в «позу Наполеона», скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху?

4. Попробуйте изобразить «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху?

Обработка результатов

Теперь посмотрим, что у вас получилось.

ПППП – обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ – темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ПЛЛЛ – характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП – аналитический склад ума, основная черта – мягкость, осторожность. Избегает конфликта, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛЛЛ – слабый тип, встречается чаще среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ПЛПП – артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

ПЛЛЛ – а этот тип, наоборот, более характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП – один из наиболее распространенных типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ – похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требуется особое бережное отношение к себе.

ЛПЛП – это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛПЛЛ – характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

ЛЛПП – простодушие, мягкость, доверчивость – вот его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

ЛЛЛП – эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ – обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью. Если результаты тестирования разных людей совпадают, это говорит о психологической совместимости личностей, в то время как полные антитипы совместимы очень редко.

ПППП – присуще мыслителям. Но поскольку в чистом виде эти типы встречаются нечасто, то остальные сочетания в какой-то мере отражают существующее многообразие психологических структур.

Контрольные вопросы

1. Понятие о темпераменте.
2. Соотношение ВНД и темперамента.
3. Типы темперамента.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 5

Тема ХАРАКТЕР

Задание 1. Акцентуации характера (методика Леонгарда)

Цель: выявление акцентуаций характера.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Тест предназначен для определения присущих личности черт, которые могут быть разделены на основные и дополнительные, и состоит из 88-ми вопросов, на которые надо ответить «да» или «нет».

Опросник

1. Является ли Ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли Вы к обидам?
3. Случалось ли Вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли Вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и Вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли Вы себя сейчас более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли Ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли Вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы, без достаточных оснований, находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли Вы человек?
10. Можете ли Вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Быстро ли забываете, если кто-то Вас обидит?
13. Мягкосердечный ли Вы человек?
14. Пытаетесь ли Вы проверить после того, как опустили письмо в ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли Вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли Вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли Вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит Ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли Вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли Ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у Вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли Вы к состояниям внутреннего беспокойства или странного стремления?

23. Трудно ли Вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли Вы за свои интересы, если кто-то поступает с Вами несправедливо?
25. Смогли бы Вы убить человека?
26. Сильно ли Вам мешает косо висящая гардина или неровно насланная скатерть настолько, что Вам хочется устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли Вы в детстве страх, когда оставались один дома?
28. Часто ли у Вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли Вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли Вы можете разгневаться?
31. Можете ли Вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли Вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли Вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли Вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на Вас вид крови?
36. Охотно ли Вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли Вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли Вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли Вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое дело?
40. Являетесь ли Вы общительным человеком?
41. Охотно ли Вы декламировали стихи в школе?
42. Убегали ли Вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли Вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у Вас конфликты и неприятности, которые так изматывали нервы, что Вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что Вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли Вы первым шаг к примирению, если кто-то Вас оскорбит?
47. Любите ли Вы животных?
48. Уйдете ли Вы из дома или с работы, если у Вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли Вас неопределенные мысли, что Вами или с Вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?

50. Считаете ли Вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затрудняет ли Вас выступать на сцене перед большим количеством народа?
52. Можете ли выйти из себя и дать волю рукам, если Вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли Вы общаетесь?
54. Если Вы будете чем-либо разочарованы, придете ли Вы в отчаяние?
55. Нравится ли Вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли Вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли Вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли Вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли Вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли Вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли Вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли Вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли Вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у Вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли Вы смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливыми с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли Вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли Вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли Вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у Вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключены ли газ или свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли Вы?
72. Бывает ли, что Вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли Вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли Вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли Вы на будущее пессимистически?

76. Может ли Ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается Ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли Вы злость длительное время?
79. Сильно ли Вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у Вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если Вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что Вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Возникла ли у Вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли Вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли Вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли Вам сдерживать себя, если Вы разозлились?
87. Предпочитаете ли Вы молчать (да), или Вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы Вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ

При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

1. Демонстративность/демонстративный тип:

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«-»: 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревание/застревающий тип:

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

«-»: 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичность/педантичный тип:

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«-»: 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимость/возбудимый тип:
«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
Сумму ответов умножить на 3.
5. Гипертимность/гипертимный тип:
«+»: 1,11,23,33,45,55,67,77.
Сумму ответов умножить на 3.
6. Дистимность/дистимический тип:
«+»: 9, 21, 43,75, 87.
Сумму ответов умножить на 3.
7. Тревожность/тревожно-боязливый тип:
«+»: 16, 27, 38,49,60,71,82.
«-»: 5.
Сумму ответов умножить на 3.
8. Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип:
«+»: 10, 32, 54, 76.
Сумму ответов умножить на 6.
9. Эмотивность/эмотивный тип:
«+»: 3, 13, 35, 47,57,69,79.
«-»: 25.
Сумму ответов умножить на 3.
10. Циклотимность/циклотимный тип:
«+»: 6, 18, 28,40, 50,62, 72, 84.
Сумму ответов умножить на 3.

Обработка результатов

Максимальная сумма баллов после умножения – 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. На практике выявлено, что сумма баллов в диапазоне от 12 до 19 говорит о тенденции к тому или иному типу акцентуации. В случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля личностной акцентуации».

Выделенные К. Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы:

- *акцентуации характера*: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый;

- *акцентуации темперамента*: гипертимный, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный.

Характеристика акцентуаций характера

Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти и похвалы, перспектива быть незамеченным тягостит его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и

недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен; отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен «легко отходить» от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая из-

влекать из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

Гипертимный тип. Людей этого типа отличает: большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к креативности и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

Тревожно-боязливый тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся

шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают им строить отношения с окружающими. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

Аффективно-экзальтированный тип. Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также – улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта – гуманность, сопереживание другим

людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сорадование чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не «выплескиваются» наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертемии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем появляется вялость, упадок сил. То, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

Контрольные вопросы

1. Определение характера.
2. Структура характера.
3. Акцентуации характера.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 6

Тема ИЗУЧЕНИЕ УСЛОВИЙ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ

Задание 1. Исследование субъективного контроля (методика Дж. Готтера)

Цель: определение локуса субъективного контроля.

Материал и оборудование: опросник, разработанный Е. Ф. Бажиным и др. на основе шкалы локуса контроля Дж. Готтера, лист для записи ответов.

Инструкция

Предлагаемый вам опросник содержит 44 утверждения. Прочитайте их и ответьте, согласны вы с данным утверждением или нет. Если согласны, то в бланке для ответов перед соответствующим номером поставьте знак «+», если не согласны – знак «-». Помните, что в тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Свое мнение выражайте свободно и искренне. Предпочтителен тот ответ, который первым пришел вам в голову.

Опросник

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одиночками из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависели от везения или невезения.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить показатель локуса субъективного контроля, т. е. показатель общей интернальности I_o . Он представляет собой сумму совпадений ответов испытуемого с ответами на вопросы, приведенными в ключе (табл. 6.1).

Таблица 6.1 – Ключ к тесту-опроснику

Ответ	Номера вопроса
«+»: согласен	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
«-»: не согласен	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам или собственным способностям и усилиям. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название экстернального, или внешнего, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – интернального, внутреннего, локуса контроля.

Таким образом, возможны два полярных типа личностей в зависимости от локализации контроля: экстернальный и интернальный. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

Полученный в процессе обработки результатов показатель локуса контроля I_0 расшифровывается следующим образом (табл. 6.2):

Таблица 6.2 – Определение локуса контроля

Величина I_0	Локус контроля
0–21	Экстернальный
22–44	Интернальный

В целом, чем больше величина интернальности, тем меньше экстернальность. Локус контроля, характерный для человека, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля проявляется и в случаях неудач, и в случаях достижений, причем это наблюдается в разных сферах жизнедеятельности субъекта.

Для определения уровня локуса контроля пользуются ниже следующими границами шкалы интернальности (табл. 6.3).

Таблица 6.3 – Уровень локуса контроля

Показатель интернальности I_o	Уровень локуса контроля
10–11	Низкий уровень интернальности
12–32	Средний уровень интернальности
33–44	Высокий уровень интернальности

При *низком уровне интернальности* люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому «экстерналы» эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.

Средний уровень интернальности характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т. п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависит от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Высокий уровень интернальности соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. «Интерналы» с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Таким образом, субъективный локус контроля связан с ощущением человека своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности. Поэтому, составляя рекомендации для самосовершенствования, следует учесть, что:

– конформное, уступчивое поведение в большой степени присуще людям с экстернальным локусом контроля; интерналы

менее склонны подчиняться давлению (мнению, эмоции и др.) других людей;

– человек с интернальным локусом контроля лучше работает в одиночестве;

– интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы;

– у интерналов более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью.

Исследования показали, что интерналы более популярны, занимают благоприятную позицию в системе межличностных отношений. Они более благожелательны, увереннее в себе и терпимее.

Лица с интернальным локусом контроля предпочитают не директивные методы воспитания и психокоррекции. А в работе с экстерналами важно позаботиться о снижении часто наблюдающихся тревожности и депрессии.

Задание 2. Исследование волевой саморегуляции (тест-опросник А. В. Зверькова)

Цель: определение уровня развития волевой саморегуляции.

Материал и оборудование: опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана (рабочий бланк).

Таблица 6.4 – Рабочий бланк к тесту

1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Инструкция

Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то в листе

для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то – «минус» (–).

Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа в дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам Общей шкалы В и индексов по субшкалам Настойчивость Н и Самообладание С.

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В опроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале В должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале Н – от 0 до 16 и по субшкале С – от 0 до 13.

Таблица 6.5 – Ключ к тесту-опроснику

В	1–, 2+, 3+, 4+, 5+, 6–, 7+, 9+, 10–, 11+, 13–, 14–, 16–, 17+, 18+, 20+, 21–, 22–, 24+, 25–, 27+, 28–, 29–, 30–
Н	1–, 2+, 5+, 6–, 9+, 10–, 11+, 13–, 16–, 17+, 18+, 20+, 22–, 24+, 25–, 27+
С	3+, 4+, 5+, 7+, 13–, 14–, 16–, 21–, 24+, 27+, 28–, 29–, 30–

Интерпретация результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера, как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы В эта величина равна 12, для шкалы Н – 3, для шкалы С – 6.

Высокий балл по шкале В характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала **Настойчивость** характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувстви-

тельностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала **Самообладание** отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – **спонтанность и импульсивность** в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозможному фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, в отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми, адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Задание 3. Исследование самооценки

Цель: изучение уровня самооценки.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Вами записываются слова, характеризующие качества вашей личности (можно предложить готовый ряд слов, записанный на раздаваемых листочках бумаги).

Из названных качеств составить 2 ряда слов.

В первый ряд выписывают положительные качества, которые, по мнению испытуемых, характеризуют идеального человека. Во второй ряд выписывают слова, которыми «идеал» не должен обладать (условно его второе множество качеств назовем «антиидеалом»). Первый ряд слов составляет «положительное» множество, а второй ряд – «отрицательное» множество. Они и будут эталонами.

Вы должны выбрать и подчеркнуть из положительного множества те качества, которыми вы, по вашему мнению, обладаете. Причем, следует ориентироваться не на степень выраженности данного качества, а только на его присутствие или отсутствие. Аналогичная работа проводится и со вторым рядом слов.

Слова, характеризующие качества личности:

аккуратный, активный, беззаботный, безжалостный, беззастенчивый, воспитанный, внимательный, вежливый, высокомерный, гордый, грубый, дисциплинированный, доброжелательный, добросовестный, доверчивый, жизнерадостный, заботливый, завистливый, застенчивый, злопамятный, искренний, капризный, лживый, медлительный, мечтательный, мнительный, мстительный, настойчивый, наблюдательный, надежный, непринужденный, нерешительный, несдержанный, обстоятельный, обидчивый, осторожный, отзывчивый, ответственный, пессимистичный, подозрительный, правдивый, принципиальный, порядочный, развязный, раздражительный, решительный, рассудительный, самостоятельный, самокритичный, сообразительный, сдержанный, стыдливый, терпеливый, трусливый, требовательный, трудолюбивый, уверенный, уступчивый, целеустремленный, чуткий, холодный, щедрый.

Обработка результатов

1. Подсчитывается количество качеств в 1-м эталонном ряду a_1 .
2. Подсчитывается количество качеств, которыми вы, по вашему мнению, обладаете (которые вы подчеркнули в 1-м эталонном ряду – a_2).

3. Количество качеств, которыми обладаете a_2 , делим на количество качеств, которыми должен обладать «идеал» a_1 , и получаем коэффициент самооценки K_c :

$$K_c = \frac{a_2}{a_1}.$$

Аналогичные действия проводятся и со второй группой качеств. Коэффициенты самооценки испытуемых будут колебаться в пределах от 1 до 0.

Интерпретация результатов

Если коэффициент по положительному множеству близок к +1, то Вы скорее всего переоцениваете себя, коэффициент, близкий к нулю, указывает на недооценку себя. Средняя самооценка равна 0,5.

Если коэффициент по отрицательному множеству близок к +1, то Вы слишком критически относитесь к себе и недооцениваете себя. Коэффициент, близкий к нулю, свидетельствует о низком уровне самокритичности. Среднее значение коэффициента равно 0,5.

Контрольные вопросы

1. Понятие о воле.
2. Структура волевого действия.
3. Волевые свойства личности.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 7

Тема ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ

Задание 1. Исследование агрессивности

(тест Баса-Дарки)

Цель: изучение уровня агрессивности личности.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Прочитывая утверждения, определите, насколько они соот-

ветствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте на бланке знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет).

Опросник

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю просьбу.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю друзей, я даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительное угрызение совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увливающиеся от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на

драку.

26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, заслуживают, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда подучается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Я делаю много того, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев в том, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить на место человека, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных результатов.

1. Физическая агрессия:
«+»: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68.
«-»: 9, 17, 41.
2. Косвенная агрессия:
«+»: 2, 18, 34, 42, 56, 63.
«-»: 10, 26, 49.
3. Раздражение:
«+»: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72.

- «-»: 11, 35, 69.
4. Негативизм:
«+»: 4, 12, 20, 28.
«-»: 36.
5. Обида:
«+»: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
«-»: 44.
6. Подозрительность:
«+»: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59.
«-»: 65, 70.
7. Вербальная агрессия:
«+»: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73.
«-»: 39, 66, 74, 75.
8. Чувство вины:
«+»: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.
Норма агрессивности: от 12 до 25.
Норма враждебности: от 6 до 10.

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия – агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо – злобные сплетни, шутки, и агрессия, которая ни на кого не направлена – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье по столу и т. п. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

Раздражение – готовность при малейшем возбуждении к проявлению вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против руководства или авторитета; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие могут

причинить вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

Чувство вины – выражение возможного убеждения обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает злобно, наличие у него угрызений совести.

Контрольные вопросы

1. Эмоции и чувства.
2. Высшие чувства.
3. Эмоциональные состояния.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 8

Тема ИЗУЧЕНИЕ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

Задание 1. Конфликтная личность

Цель: определение степени конфликтности или тактичности.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Выберите один из трех предложенных вариантов ответа – «а», «б» или «в».

Опросник

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете?
 - а) избегаете вмешиваться в ссору;
 - б) можете вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того кто прав;
 - в) всегда вмешиваетесь и до конца отстаиваете свою точку

- зрения.
2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки:
 - а) нет;
 - б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;
 - в) всегда критикуете за ошибки.
 3. Ваш непосредственный начальник излагает план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше:
 - а) если другие вас поддержат, то да;
 - б) разумеется, вы будете поддерживать свой план;
 - в) боитесь, что за критику вас могут лишиться премиальных.
 4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями:
 - а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят ваши отношения;
 - б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;
 - в) вы спорите со всеми и по любому поводу.
 5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди:
 - а) считая, что и вы не хуже него, попытаетесь обойти очередь;
 - б) возмущаетесь, но про себя;
 - в) открыто высказываете свое негодование.
 6. Представьте себе, что рассматривается рационализаторское предложение, экспериментальная работа вашего коллеги, в которой есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите:
 - а) выскажитесь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта;
 - б) выделите положительные стороны в его работе и предложите предоставить возможность продолжить ее;
 - в) станете критиковать ее, чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибки.
 7. Представьте: свекровь (теща) постоянно говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете;
 - а) что одобряете покупку, если она доставила ей удовольствие;
 - б) говорите, что эта вещь безвкусна;
 - в) постоянно ругаетесь, ссоритесь с ней из-за этого.
 8. Вы встретили детей, которые курят. Как вы реагируете:
 - а) думаете: «Зачем мне портить себе настроение из-за чужих,

- плохо воспитанных озорников?»;
- б) делаете им замечание;
 - в) если бы это было в общественном месте, то вы бы их отчитали.
9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:
- а) в таком случае вы не даёте ему чаевые, которые заранее приготовили, если бы он поступил честно;
 - б) попросите, чтобы он ещё раз при вас подсчитал сумму;
 - в) это будет поводом для скандала.
10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того чтобы выполнять свои обязанности: не следит за уборкой в комнате, разнообразием меню. Возмущает ли вас это:
- а) да, но если вы даже и выскажете ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит;
 - б) вы находите способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;
 - в) вы вымещаете недовольство на младшем персонале (уборщицах, официантках).
11. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаёте ли вы свою ошибку:
- а) нет;
 - б) разумеется, признаёте;
 - в) какой же у вас авторитет, если вы признаётесь, что были неправы?

Обработка результатов

Используя ключ, подсчитайте количество баллов.

Каждый вариант ответа имеет свою оценку.

Ключ

ответ «а» – 4 балла;

ответ «б» – 2 балла;

ответ «в» – 0 баллов.

Подсчитайте сумму набранных очков и оцените свой результат.

30–44 балла. Вы тактичны. Не любите конфликтов, даже если и можете их сгладить, легко избегаете критические ситуации. Когда же вам приходится вступить в спор, то вы учитываете, как

это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым вы теряете уважение к себе в глазах других?

15–29 баллов. О вас говорят, что вы слишком принципиальная или даже конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личные отношения, и за это вас уважают.

10–14 баллов. Вы ищете повод для споров, большая часть которых излишни, мелочны. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если неправы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандалить? Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

Задание 2. Как вы действуете в условиях конфликта?

Цель: определение стиля поведения в условиях конфликта.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как краткие описания различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Внимательно прочитайте все утверждения и по пятибалльной шкале (табл. 8.1) определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта.

Таблица 8.1 – Ключ определения типичности поведения в условиях конфликта

I	II	III	IV	V
Совсем нетипично	Редко	Иногда	Часто	Весьма типично
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

Опросник

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как вы хотите,

- заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
 4. Рука руку моет (Почеси мне спину, а я тебе почешу).
 5. Ум хорошо, а два лучше.
 6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит.
 7. Кто сильнее, тот и правее.
 8. Не подмажешь – не поедешь.
 9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
 10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
 11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
 12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
 13. Убивай врагов своих добротой.
 14. Честная сделка не вызывает ссоры.
 15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
 16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
 17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
 18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
 19. Ты – мне, я – тебе.
 20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
 21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
 22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
 23. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое – ни одной.
 24. Кто дарит – друзей наживает.
 25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
 26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
 27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
 28. Кротость торжествует над гневом.
 29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
 30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
 31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
 32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
 33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
 34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
 35. Комай и комай без устали – и докопаешься до истины.

Обработка результатов

Используя ключ (табл. 8.1), оцените свое поведение в конфлик-

те. В соответствии с полученными ответами заполните табл. 8.2.

Таблица 8.2

Типология поведенческих стратегий									
I		II		III		IV		V	
Номер вопроса	Количество баллов	Номер вопроса	Количество баллов	Номер вопроса	Количество баллов	Номер вопроса	Количество баллов	Номер вопроса	Количество баллов
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
Итого		Итого		Итого		Итого		Итого	

У каждого человека есть две жизненные заботы: достижение личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные либо маловажные) и сохранение хороших взаимоотношений с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие). Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии поведенческих стратегий.

Тун I. «Черепаша» (**избегание**) – стратегия ухода под панцирь, т. е. отказа как от достижения личных целей, так и от участия во взаимоотношениях с окружающими.

Тун II. «Акула» (**конкуренция**) – силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения – нет. Таким людям не важно, любят ли их, они считают, что конфликты решаются выигравшей одной из сторон и проигравшей второй.

Тун III. «Медвежонок» (**приспособление**) – стратегия сдерживания острых углов: взаимоотношения важны, цели – нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.

Тун IV. «Лиса» – стратегия **компромисса**: умеренное отношение и к целям, и к взаимоотношениям. Такие люди готовы отказать от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

Тун V. «Сова» – стратегия открытой и честной конфронтации и **сотрудничества**. Представители этого типа ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся

найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Наибольшее количество баллов указывает на приверженность к той или иной стратегии. Если в каких-либо колонках одинаковое количество баллов, то используются две стратегии.

Задание 3. Формы преодолевающего поведения

Важнейшей составной частью управления конфликтами является их внутреннее, психологическое преодоление. От него непосредственно зависит наше переживание конфликта, его влияние на психику и реальное поведение. Исходным моментом внутреннего преодоления конфликта является переоценка самого конфликта, за ним следует выбор форм преодолевающего поведения.

Существуют два основных типа преодоления внутреннего конфликта: адаптивный и паллиативный. *Адаптивное поведение* направлено на активное изменение конфликтных отношений, реальное устранение конфликтной ситуации. Его характеризуют, например, такие формы преодолевающего поведения, как поиск информации, поэтапное решение, переосмысление, обращение за помощью и т. д. *Паллиативное поведение* означает внутреннее психологическое приспособление к конфликту в целях ограничения его нервных, эмоциональных и т. п. издержек посредством таких, например, поведенческих форм, как прямое выражение чувств, разрядка, замещающая деятельность (сублимация), фантазия, юмор, сдерживание, отстранение и др. Использование этого типа поведения наиболее целесообразно при неразрешимых конфликтах. При разрешении конфликта возможно сочетание обоих вышеназванных типов преодолевающего поведения.

Цель: углубление знаний о формах преодолевающего поведения, выработка умения различать их на практике и корректировать собственное поведение с целью его оптимизации, преодоления неэффективных поведенческих форм.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Изучение преодолевающего поведения проводится на материале трех обобщенных ситуаций, связанных с длительными

или сильными конфликтами:

1) потеря (смерть, разлука, ссора, потеря работы, здоровья, жизненных ценностей и т. п.);

2) угроза (для ценностей, перечисленных выше, или иных);

3) новые возможности (новое знакомство, переезд в другой дом или город, поступление на новую работу, ответственное дело, возможность достижения личного успеха и т. п.).

Вспомните по одной ситуации потери, угрозы и открывшейся новой возможности за последний год (если вы выберете более давние ситуации, то вы должны хорошо их помнить). Выберите из приведенного списка фразы, соответствующие вашим мыслям, чувствам и действиям в этих ситуациях, и выпишите номера фраз для трех ситуаций (сами ситуации не надо описывать).

Опросник

Используйте следующие варианты ответов для анализа своих трех конфликтных ситуаций.

В ситуации потери, угрозы, новой возможности вы:

1. Искали профессиональную помощь.
2. Не выражали свои чувства.
3. Мечтали о лучших временах.
4. Выросли как личность.
5. Получили толчок для творчества.
6. Упорно стояли на своем.
7. Пытались отдохнуть.
8. Старались забыть.
9. Шутили по поводу ситуации.
10. Больше спали.
11. Отказывались верить.
12. Обвинили себя.
13. Во всем винили других.
14. Надеялись на чудо.
15. «Сорвали чувство» на другом человеке.
16. Чувствовали, что должны просто подождать.
17. Положились на судьбу.
18. Старались больше узнать о ситуации.
19. Попытались найти что-то хорошее в ситуации.
20. Сосредоточились на хорошем.

21. Разговаривали с кем-то другим, прося помощи.
22. Дали выход чувствам.
23. Фантазировали, что будет, когда все это кончится.
24. Вышли из этого лучше, чем были до этого.
25. Изменились.
26. Продолжали еще более усердные попытки.
27. Слишком много ели, пили или использовали лекарства.
28. Не позволяли себе столкнуться с проблемой вплотную.
29. Относились к ситуации несерьезно.
30. Были озабочены сохранением сил и энергии.
31. Не изменили точку зрения.
32. Критиковали себя.
33. Пытались не быть опрометчивым.
34. Желали бы изменить прошлое.
35. Стали раздражительным.
36. Выжидали, что будет.
37. Успокаивали себя тем, что у других дела не лучше.
38. Составили и выполняли план.
39. Сказали себе, что будет лучше.
40. Просили совета.
41. Говорили о своих чувствах.
42. Думали о нереальном.
43. Нашли новую веру.
44. Научились чему-то новому.
45. Сохраняли тот же образ действий.
46. Использовали способы самоуспокоения.
47. Старались изгнать ситуацию из мыслей.
48. Видели сметную (оборотную) сторону.
49. Откладывали и медлили.
50. Отказывались считать проблемой.
51. Приняли основную тяжесть на себя.
52. Пытались приспособливаться.
53. Желали, чтобы ситуация исчезла.
54. Что-то разбили, разрушили.
55. Ничего нельзя было сделать.
56. Приняли как неизбежное.
57. Анализировали ситуацию.
58. Искали поддержки.
59. Контролировали чувства.

60. Пересмотрели свои ценности.
61. Появилось новое понимание себя.
62. Действовали так, будто ничего не произошло.
63. Обратились к другой деятельности.
64. Концентрировались на следующем этапе ситуации.
65. Не давали другим узнать, в чем суть дела.
66. Отнеслись так, как будто это случилось не с вами, а с кем-то другим.
67. Чувствовали себя виноватым.
68. Пересмотрели поспешно принятые решения.
69. Желали, чтобы все скорее окончилось.
70. Предприняли прямые действия, связанные с ситуацией.
71. Уверовали в высшую силу.
72. Непосредственно выражали чувства.
73. Проводили время в мечтах.
74. У вас не было эмоциональной реакции.
75. Думали о другом.
76. Осуществляли действия поэтапно.
77. Отдалились от других.
78. Думали и не принимали решения.
79. Сравнивали свои заботы с чужими.
80. Искали удовлетворение где-то еще.
81. Избегали поиска причин.
82. Выискивали, кого обвинить.

Обработка результатов

Выясните по ключу, какие формы преодолевающего поведения вы использовали.

Формы преодолевающего поведения

1. Разрядка: 15, 35, 54.
2. Рациональные действия: 18, 38, 57, 70.
3. Поиск помощи: 1, 21, 40, 58.
4. Настойчивость: 6, 26, 45.
5. Отстранение: 62, 66, 74.
6. Фатализм: 16, 17, 36, 55, 56.
7. Выражение чувств: 22, 41, 72.
8. Позитивное мышление: 19, 20, 39.
9. Отвлечение: 63, 75, 80.
10. Фантазия: 3, 23, 42, 73.

11. Отрицание: 11, 31, 50.
12. Самообвинение: 12, 32, 51, 67.
13. Поэтапные действия: 64, 76.
14. Сравнение: 37, 79.
15. Успокоение: 7, 10, 27, 46.
16. Контроль эмоций: 2, 59.
17. Осторожность: 33, 52, 68.
18. Приобретение силы: 4, 5, 24.
19. Уход: 65, 77.
20. Самоизменение: 25, 44, 60, 61.
21. Преодоление вне реальности: 14, 34, 53, 69.
22. Сдерживание: 8, 28, 47, 81.
23. Юмор: 9, 29, 48.
24. Нерешительность: 30, 49, 78.
25. Оценка вины: 13, 82.
26. Вера: 43, 71.

Сопоставьте формы преодолевающего поведения при трех типах ситуаций.

Проанализируйте еще раз список форм преодолевающего поведения и свои ответы. Считаете ли вы, что в оцениваемых ситуациях следовало избежать каких-либо из использованных вами форм преодоления? Каких? Было ли целесообразно дополнительно использовать какие-либо формы преодоления? Какие?

Отнесите формы преодоления, указанные в списке, к категории адаптивных или паллиативных.

Есть ли в списке формы преодолевающего поведения, использование которых целесообразно в любых ситуациях и при любых типах конфликтов? Какие? Есть ли формы, которые всегда нецелесообразны? Какие? Формы, которые применимы в одних ситуациях и неэффективны в других? Какие?

Отберите оптимальные для каждой из трех типов ситуаций формы преодолевающего поведения, постарайтесь хорошо запомнить их и использовать в будущем.

Контрольные вопросы

1. Понятие о конфликте.
2. Классификация конфликтов.
3. Пути преодоления конфликтов.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 9

Тема ИЗУЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ГРУППЕ

Задание 1. Тест Т. Лири

Цель: изучение стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, а также исследование представлений о себе, своем «идеальном Я», отношения к самому себе. Методика позволяет выявить зоны конфликтов.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Описание методики

На основании исследований межличностных отношений Т. Лири выделил 8 общих и 16 более конкретизированных вариантов межличностного взаимодействия, которые представил в виде круговой психограммы. Полярные на этой схеме варианты являются противоположными друг другу.

Опросник составлен соответственно этим выделенным типам межличностного поведения и представляет собой набор из 128 простых лаконичных характеристик-эпитетов, которые группируются по 16 вопросов в 8 октантах, отражающих различные психологические профили. Методика может быть представлена списком или на отдельных карточках. Оценивая себя по пунктам опросника, нужно отмечать «+» те характеристики, которые вы считаете присущими себе.

Инструкция

Перед вами набор характеристик. Прочтите каждую и отметьте знаком «+» те, которые соответствуют вашему представлению о себе. Будьте внимательны, старайтесь отвечать как

можно более точно и правдиво.

Опросник

Какой вы человек?

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонен к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.

35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и крутой где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Не уверен в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самодовольный.

71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Своекорыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Самобичующий.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.

106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречий.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотелый.
117. Почти никогда никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Обработка результатов

После того, как вы оцените себя, подсчитываются баллы по каждому из 8 октантов психогаммы методики (рис. 9.1). Каждый плюс оценивается в 1 балл, таким образом,

- 1-й октант: вопросы 1–4, 33–36, 65–68, 97–100;
- 2-й октант: вопросы 5–8, 37–40, 69–72, 101–104;
- 3-й октант: вопросы 9–12, 41–44, 73–76, 105–108;
- 4-й октант: вопросы 13–16, 45–48, 77–80, 109–112;
- 5-й октант: вопросы 17–20, 49–52, 81–84, 113–116;
- 6-й октант: вопросы 21–24, 53–56, 85–88, 117–120;
- 7-й октант: вопросы 25–28, 57–60, 89–92, 121–124;
- 8-й октант: вопросы 29–32, 61–64, 93–96, 125–128.

Каждому из 8 октантов соответствует следующий тип меж-

ЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ:

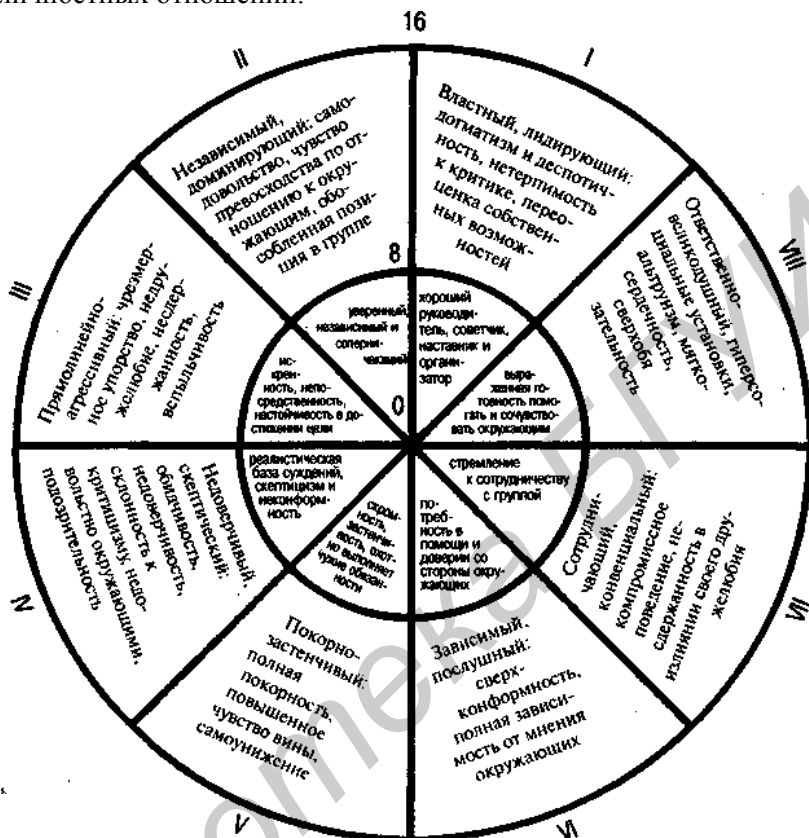


Рис 9.1 – Психограмма межличностных отношений

1. Авторитарный.

- 0–8 баллов: уверенный в себе, упорный, настойчивый, может быть хорошим наставником и организатором. Обладает свойствами руководителя;

- 9–12: доминантный, энергичный, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения, может быть нетерпим к критике, ему свойственна переоценка собственных возможностей;

- 13–16: властный, диктаторский, деспотический характер, всех поучает, дидактический стиль высказываний, не склонен принимать советы других, стремится к лидерству, командова-

нию другими, сильная личность с чертами деспотизма.

2. Независимый – доминирующий.

- 0–8 баллов: уверенный, независимый, ориентированный на себя, склонный к соперничеству тип;

- 9–12: самодовольный, нарциссический, с выраженным чувством собственного достоинства и превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе;

- 13–16: стремится быть над всеми, самовлюбленный, расчетливый. К окружающим относится отчужденно. Заносчивый, хвастливый.

3. Агрессивный.

- 0–8 баллов: упрямый, упорный, настойчивый в достижении цели, энергичный, непосредственный;

- 9–12: требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный;

- 13–16: чрезмерное упорство, недружелюбие, жесткость, враждебность по отношению к окружающим, несдержанность, вспыльчивость, агрессивность, доходящая до асоциального поведения.

4. Недоверчивый – скептический.

- 0–8 баллов: реалистичен в суждениях и поступках, критичен по отношению к окружающим, скептик, неконформный;

- 9–12: выраженная склонность к критицизму. Разочарованный в людях, замкнутый, скрытный, обидчивый. Недоверчив к окружающим, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения. Свой негативизм проявляет в вербальной агрессии;

- 13–16: отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, очень подозрительный, крайне обидчив, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

5. Покорно-застенчивый.

- 0–8 баллов: скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности;

- 9–12: застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен

подчиняться более сильному без учета ситуации;

- 13–16: покорный, склонный к самоуничтожению, слабый, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

6. Зависимый.

- 0–8 баллов: конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый, нуждается в признании;

- 9–12: послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы;

- 13–16: очень неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, чужого мнения, сверхконформный.

7. Сотрудничающий.

- 0–8 баллов: склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить внимание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях;

- 9–16: дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, быть хорошим для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

8. Альтруистический.

- 0–8 баллов: ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый;

- 9–16: гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя маска, скрывающая личность

противоположного типа).

Полученные количественные показатели по каждому из октантов от 0 до 16 переносятся на психограмму (рис. 9.1). На соответствующей номеру октанта координате, на уровне, соответствующем полученным баллам, проводятся дуги. Отделенная дугой внутренняя часть октанта заштриховывается. После того, как отмечены все полученные при обследовании результаты и заштрихована внутренняя, центральная, часть круга психограммы до уровня, очерченного дугами, получается некое подобие веера. Наиболее заштрихованные октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14–16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0–3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4 баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: испытуемый не захотел оценить себя откровенно.

Первые четыре типа межличностных отношений – 1, 2, 3 и 4 – характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезьюктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта – 5, 6, 7, 8 – представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

По двум следующим специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие:

доминирование: $(1 - 5) + 0,7 \cdot (3 + 2 - 4 - 6)$;

дружелюбие: $(7 - 3) + 0,7 \cdot (8 - 2 - 4 + 6)$.

В целом интерпретация данных должна ориентировать на преобладание одних показателей над другими и в меньшей сте-

пени – на абсолютные величины.

Человек, у которого преобладает *властный – лидирующий* тип межличностного отношения (I октант), характеризуется оптимистичностью, быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, легкостью и быстротой в принятии решений, гомономностью (т. е. ориентацией в основном на собственное мнение и минимальной зависимостью от внешних средовых факторов), экстравертированностью. Поступки и высказывания могут опережать их продуманность. Это реагирование по типу «здесь и сейчас», выраженная тенденция к спонтанной самореализации, активное воздействие на окружение, завоевательная позиция, стремление вести за собой и подчинять своей воле других.

II октант, соответствующий *независимо-доминирующему* типу межличностных отношений, при явном преобладании над другими, по данным исследования, сочетается с такими особенностями, как черты самодовольства (или самовлюбленности), дистантность, эгоцентричность, завышенный уровень притязаний, выраженное чувство соперничества, проявляющееся в стремлении занять обособленную позицию в группе. Доминантность здесь в меньшей степени обращена на общие с группой интересы и не проявляется стремлением вести людей за собой, заражая их своими идеями. Стиль мышления нешаблонный, творческий. Мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорически отстаивается. Эмоциям недостает тепла, поступкам – конформности. Высокая поисковая активность сочетается с рассудочностью. Низкая подчиняемость.

Прямолинейно-агрессивный тип межличностных отношений (преобладание показателей III октанта) обнаружил выраженную близость к таким личностным характеристикам, как ригидность установок, сочетающаяся с высокой спонтанностью, упорство в достижении целей, практицизм при недостаточной опоре на накопленный опыт в состоянии эмоциональной захваченности, повышенное чувство справедливости, сочетающееся с убежденностью в собственной правоте, легко загорающееся чувство враждебности при противодействии и критике в свой адрес, непосредственность и прямолинейность в высказываниях и поступках, повышенная обидчивость, легко угасающая в ситуации

комфортной, не ущемляющей престиж личности испытуемого.

IV октант – *недоверчивый – скептический* тип межличностных отношений проявляется такими личностными характеристиками, как обособленность, замкнутость, ригидность установок, критический настрой к любым мнениям, кроме собственного, неудовлетворенность своей позицией в микрогруппе, подозрительность, сверхчувствительность к критическим замечаниям в свой адрес, неконформность суждений и поступков, склонность к построению ригидных и сверхценных умозаключений, связанных с убежденностью в недоброжелательности окружающих лиц, опережающая враждебность в высказываниях и поведении, которая оправдывается априорной уверенностью в людской злобности, системное мышление, опирающееся на конкретный опыт, практичность, реалистичность, склонность к иронии, высокая конфликтность, которая может быть не столь явной (если сравнивать с типом III) и аккумулироваться, создавая тем самым повышенную напряженность и способствуя нарастающей отгороженности.

V октант – *покорно-застенчивый* тип межличностных отношений оказался реобладающим у личностей болезненно застенчивых, интровертированных, пассивных, весьма щепетильных в вопросах морали и совести, подчиняемых, неуверенных в себе, с повышенной склонностью к рефлексии, с заметным преобладанием мотивации избегания неуспеха и низкой мотивацией достижения, заниженной самооценкой, тревожных, с повышенным чувством ответственности, неудовлетворенных собой, склонных к тому, чтобы винить себя во всем при неудачах, легко впадающих в состояние грусти, пессимистически оценивающих свои перспективы, аккуратных и исполнительных в работе, избегающих широких контактов и социальных ролей, в которых они могли бы привлечь к себе внимание окружающих, ранимых и впечатлительных, болезненно сосредоточенных на своих недостатках и проблемах.

VI октант – *зависимый – послушный* тип межличностных отношений. Лица с преобладанием показателей этого октанта обнаруживают высокую тревожность, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, тенденцию к выраженной зависимости мотивационной направленности от складывающихся со значимыми другими отношений, собственного мнения – от мнения окружающих. Потребность в привязанности и теплых отно-

шениях является ведущей. Неуверенность в себе тесно связана с неустойчивой самооценкой. Исполнительность и ответственность в работе создают им хорошую репутацию в коллективе, однако инертность в принятии решений, конформность установок и неуверенность в себе не способствуют их продвижению на роль лидера. Повышенная мнительность, чувствительность к невниманию и грубости окружающих, повышенная самокритичность, опасения неуспеха как основа мотивационной направленности формируют канву конформного поведения.

VII октант – *сотрудничающий* – конвенциональный тип межличностных отношений обладает такими индивидуально-личностными характеристиками, как эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и низкий – агрессивности, повышенная откликаемость на средовые воздействия, зависимость самооценки от мнения значимых других, стремление к причастности групповым веяниям, сотрудничеству. Экзальтация, потребность в излишней дружелюбия на окружающих, поиски признания в глазах наиболее авторитетных личностей группы. Стремление найти общность с другими. Энтузиазм, восприимчивость к эмоциональному настрою группы. Широкий круг интересов при некоторой поверхности увлечений.

VIII октант, преобладание которого позволяет отнести тип межличностного взаимодействия к *ответственно-великодушному*, сочетается с такими личностными особенностями, как выраженная потребность соответствовать социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии межличностных отношений, экзальтация в проявлении своих убеждений, выраженная эмоциональная вовлеченность, которая может носить более поверхностный характер, чем это декларируется, художественный тип восприятия и переработки информации, стиль мышления – целостный, образный. Легкое вживание в разные социальные роли, гибкость в контактах, коммуникабельность, доброжелательность, жертвенность, стремление к деятельности, полезной для всех людей, проявление милосердия, благотворительности, миссионерский склад личности. Артистичность. Потребность производить приятное впечатление, нравиться окружающим. Проблема подавленной (или вытесненной) враждебности, вызывающей повышенную напряженность, соматизация тревоги, склонность к психосоматическим заболеваниям, вегетативный дисбаланс как результат

блокированности поведенческих реакций.

С целью изучения структуры «Я», внутриличностной гармонии индивида, к приведенной выше инструкции следует добавить: «После того как вы оценили себя по приведенным в опроснике характеристикам, сделайте то же самое в отношении образа «Я», к которому вы стремитесь, то есть опишите с помощью тех же характеристик «идеал» вашего «Я». При этом не забудьте включить и те свойства, которыми вы обладаете, если они не противоречат вашему представлению об идеале». Полученные данные подсчитываются и заносятся на психограмму так же, как и в первом случае, после чего проводятся анализ и сопоставление оценки испытуемым его актуального и идеального образа «Я».

Наиболее простой и часто встречающийся вариант представляет собой незначительные количественные различия, которые позволяют судить о том, какие особенности своего стиля межличностного поведения индивида не устраивают. Если в образе «Я» V октант зачерчен больше других, а в образе «идеала Я» он значительно уменьшен и ему противопоставлен увеличенный I октант, то испытуемый считает себя избыточно пассивным, застенчивым и робким в межличностных отношениях и хотел бы от этих свойств избавиться, быть более уверенным в себе.

Если образ «Я» включает в себя высокие показатели IV октанта (т. е. выявляет недоверчивость, настороженность, недовольство сложившимися с окружающими отношениями), а образ идеального «Я» обнаруживает преобладание VIII октанта и значительно уменьшившиеся показатели IV, то при интерпретации результатов следует учесть, что испытуемый тяготеет межличностным конфликтом и отчасти склонен самокритично оценить свою роль в создавшейся ситуации, стремясь в идеале быть доброжелательным и конгруэнтным с окружающими его людьми. Таким образом, каждый раз соотношение показателей полярных (по содержательным характеристикам признаков противоположных октантов – III и VII, II и VI) говорит о том, каковы пути компенсации тех личностных свойств, которые ухудшают адаптацию личности в социальной среде. Если в первом варианте (актуальное «Я») преобладают октанты, отражающие характеристики зависимого и конформного поведения (V, VI, VII), а во втором (идеальное «Я») – октанты, выявляющие независимость и доминантность (I, II) или агрессивность (III), то испытуемый болезненно переживает подчиненность своей позиции, страдает

его самолюбие и компенсаторные усилия направлены на повышение своего социального статуса. Если соотношение обратное, т. е. преобладают независимость, доминантность и агрессивность (II, I, IV), а в идеале испытуемый хотел бы быть ближе к окружающим его людям и избавиться от тех черт характера, которые способствуют разладу межличностных отношений (упрямство (III), агрессивность (IV), дистантность (II), самоуверенность (I), то здесь речь идет об усилении самоконтроля над непосредственным, спонтанным поведением.

Опыт показывает, что на самом деле и образ актуального «Я», и идеал являются неотъемлемой частью структуры целостного «Я». Мало того, окружающими человек часто воспринимается согласно его идеальному «Я», а его актуальное «Я» представляет собой его собственные проблемы, осознанные и взятые под контроль.

В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное (неконфликтное) расхождение или, скорее, неполное совпадение должно рассматриваться как необходимое условие для дальнейшего роста личности, самосовершенствования. Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (V, VI, VII октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (IV октант). Преобладание одновременно I и V октантов свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, IV и VIII – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т. е. проблема подавленной враждебности, III и VII – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, II и VI – проблема независимости – подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Примерно так же интерпретируется соотношение полярных октантов при сопоставлении образа «Я» и идеального «Я». Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением, при этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования. Это имеет

большое значение для психолога при выборе методов коррекции поведения индивида с учетом его внутриличностных ресурсов и степени осознания имеющихся проблем. Наличие выраженного внутриличностного конфликта, проявляющегося значительным расхождением при оценке актуального и идеального «Я», является свидетельством высокой невротизации.

Задание 2. Тест «Проверьте себя, умеете ли Вы слушать?»

Цель: определение уровня развития умений и способностей слушать собеседника.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

При ответе на вопросы этого теста используется девяти-балльная шкала самооценки, где 9 – это качество, присущее вам в наивысшей степени, 1 – это качество, присущее вам в наименьшей степени, 5 – это средний уровень проявления соответствующего качества.

При ответе на вопросы теста будьте предельно искренни, не стремитесь быть лучше или хуже, чем вы есть на самом деле.

Опросник

1. Как часто вы делаете вид, что слушаете, а сами думаете о другом?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
2. Как часто вам приходится «закруглять» тему беседы, разговора, если собеседник вам неинтересен?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
3. Как часто манера речи и поведения вашего собеседника вас раздражают?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
4. Как часто в процессе общения у вас возникают конфликтные ситуации?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
5. Как часто вы прерываете своего собеседника, чтобы вставить свою реплику, акцентировать внимание на существое обсуждаемого вопроса?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
6. Как часто вам приходится поправлять собеседника, если он использует неправильные термины, ударения?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
7. Как часто в процессе беседы, общения вас провоцируют на то, чтобы вы повысили голос или грубостью ответили на грубость?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
8. В какой степени для вас характерна привычка перебивать собеседника в разговоре?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
9. Как часто вам приходится поправлять собеседника или говорить с ним в назидательном тоне?
1 2 3 4 5 6 7 8 9
10. Как часто вам приходится уходить от разговора, если ваш собеседник касается тем, проблем, которые вам неприятны?
1 2 3 4 5 6 7 8 9

Обработка результатов

Подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите ваш уровень развития умений и способностей слушать собеседника. Ключ приведен в табл. 9.1.

Таблица 9.2 – Ключ к опроснику

Уровень развития умений и способностей выслушать собеседника	Суммарное число баллов
1 – очень низкий	79–90
2 – низкий	71–78
3 – ниже среднего	63–70
4 – чуть ниже среднего	55–62
5 – средний	47–54
6 – чуть выше среднего	39–46
7 – выше среднего	31–38
8 – высокий	23–30
9 – очень высокий	10–22

Как надо и не надо слушать?

Какова бы ни была цель общения, всегда полезно знать приемы правильного слушания.

1. Выясните свои привычки слушать. Каковы ваши сильные

стороны? Какие вы делаете ошибки? Может, вы судите о людях слишком быстро? Часто ли вы перебиваете собеседника? Какие помехи общения наиболее вероятны в ваших ответах? Какие из них используются вами чаще всего? Лучшее знание своих привычек слушать является первым этапом в их изменении?

2. Не уходите от ответственности за общение. Помните, что в общении участвуют два человека: один – говорит, другой – слушает, причем в роли слушающего каждый должен выступать попеременно. Когда бы это ни случилось, но если вам не ясно, о чем говорит собеседник, вы должны дать ему это понять – или путем постановки уточняющих вопросов, или активным, отражением того, что вы слышите, и просьбой поправить вас. Как может кто-нибудь узнать, что вы его не понимаете, пока вы сами не скажете об этом?

3. Будьте физически внимательными. Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь в том, что ваша поза и жесты говорят о том, что вы слушаете. Сидите или стойте на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим. Помните, что говорящий хочет общаться с внимательным, живым собеседником, а не с каменной стеной.

4. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник. Поскольку сосредоточенным внимание может быть недолго (менее одной минуты), слушание требует сознательной концентрации внимания. Стремитесь свести к минимуму ситуационные помехи, например телевизор или телефон. Не допускайте «блуждания» мыслей. Помочь сконцентрироваться на том, о чем говорит собеседник, вероятнее всего, помогут ваше физическое внимание и речевая активность.

5. Старайтесь понять не только смысл слов, во и чувства собеседника. Помните, что люди передают свои мысли и чувства «закодированными» в соответствии с социально принятыми нормами. Слушайте не только информацию, но и передаваемые чувства. Например, работник, который говорит: «Я закончил работу с этими письмами», передает иную мысль, чем работник, который говорит: «Слава богу, наконец-то я покончил с этими проклятыми письмами!» Хотя содержание этих сообщений одинаковое, последнее сообщение в отличие от первого выражает еще и чувства. Внимательный руководитель, который слушает не только содер-

жание сообщения работника, но и понимает его чувства, прежде чем дать новое задание, добьется более высокой эффективности общения, чем тот, который просто поручит другую работу.

6. Наблюдайте за невербальными сигналами говорящего. Поскольку большая часть общения является невербальной, будьте внимательными не только к словам, но и к невербальным выражениям. Следите за выражением лица говорящего и за тем, как часто он смотрит на вас пристально и как он поддерживает с Вами визуальный контакт. Следите за тоном голоса и скоростью речи. Обращайте внимание на то, как близко или далеко от вас сидит или стоит говорящий, способствуют ли невербальные сигналы усилению речи говорящего или они противоречат высказываемому словами.

7. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это создает благоприятную атмосферу для общения. Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выразит то, что хочет сказать. Любая отрицательная установка со стороны слушающего вызывает защитную реакцию, чувство неуверенности и настороженности в общении.

8. Старайтесь выразить понимание. Пользуйтесь приемами рефлексивного слушания, чтобы понять, что в действительности чувствует собеседник и что он пытается сказать. Эмпатическое (сопереживающее) общение не только означает одобрение говорящего, но и позволяет точнее понять сообщение.

9. Слушайте самого себя. Слушать самого себя особенно важно для выработки умения слушать других. Когда вы озабочены или эмоционально возбуждены, то меньше всего способны слушать то, что говорят другие. Если же чье-то сообщение затронет ваши чувства, выразите их собеседнику – это прояснит ситуацию и поможет вам слушать других лучше.

10. Отвечайте на просьбы соответствующими действиями. Помните, что часто цель собеседника – получить что-либо реально осязаемое, например информацию, или изменить мнение, или заставить сделать что-либо. В этом случае адекватное действие – лучший ответ собеседнику.

Слушая собеседника, никогда:

1. Не принимайте молчание за внимание. Если собеседник молчит, то это еще не означает, что он слушает. Он может быть

погружен в собственные мысли. Встречаются и такие, которые могут одновременно пространно излагать, обрабатывать информацию и отлично слушать. В идеале нужно уметь переходить от высказывания к слушанию легко и естественно.

2. Не притворяйтесь, что слушаете. Это бесполезно: как бы вы ни притворялись, отсутствие интереса неминуемо проявится в выражении лица или в жестах. Притворство обычно воспринимается как оскорбление. Лучше уж признаться в том, что в данный момент вы слушать не можете, сославшись, например, на занятость.

3. Не перебивайте без надобности. Большинство из нас в социальном общении перебивают друг друга, делая это подчас неосознанно. Руководители чаще перебивают подчиненных, чем наоборот. Мужчины перебивают чаще, чем женщины. Если вам необходимо перебить кого-либо в серьезной беседе, помогите затем восстановить прерванный вами ход мыслей собеседника.

4. Не делайте поспешных выводов. Как мы уже выяснили, каждый неосознанно склонен судить, оценивать, одобрять или не одобрять то, о чем говорится. Но именно такие субъективные оценки заставляют собеседника занять оборонительную позицию. Помните, такие оценки – барьер содержательного общения.

5. Не дайте «поймать» сами себя в споре. Когда вы мысленно не соглашаетесь с говорящим, то, как правило, прекращаете слушать и ждете своей очереди высказаться. А уж когда начинаете спорить, то настолько увлекаетесь обоснованием своей точки зрения, что подчас уже не слышите собеседника. А ведь он уже давно говорит вам: «Это и есть то, что я пытаюсь вам сказать!» Если возникает настоящее несогласие, следует обязательно выслушать собеседника внимательно до конца с тем, чтобы понять, с чем именно вы не согласны, а уж после этого излагать свою точку зрения.

6. Не задавайте слишком много вопросов. Полезно задать вопрос для уточнения сказанного. Но закрытые вопросы, требующие конкретного, определенного ответа, необходимо сводить до минимума. Однако и открытыми вопросами, которые поощряют говорящего подробно высказать свои мысли, следует пользоваться осторожно. Чрезмерно большое количество вопросов в известной степени подавляет собеседника, отнимает у него инициативу и ставит в оборонительную позицию.

7. Никогда не говорите собеседнику: «Я хорошо понимаю

ваши чувства». Такое заявление служит больше для оправдания собственных (и безуспешных) попыток убедить собеседника в том, что вы слушаете. В действительности узнать, что и как именно чувствует собеседник, очень трудно. К тому же такое общение поставит под сомнение доверие к вам и беседа скорее всего вообще прекратится. В этом случае следует дать, например, такой эмпирический ответ: «Вы чем-то разочарованы», или «Я чувствую, что вас кто-то обидел», или любой другой ответ, соответствующий обстановке.

8. Не будьте излишне чувствительными к эмоциональным словам. Слушая сильно взволнованного собеседника, будьте осторожны и не поддавайтесь воздействию его чувств, иначе можно пропустить смысл сообщения. Будьте настроены к эмоционально заряженным словам и выражениям, слушайте только смысл, который они несут. Ваши собственные чувства могут блокировать понимание того, что вам узнать действительно необходимо.

9. Не давайте совета, пока не просят. Непрошенный совет дает, как правило, тот, кто никогда не поможет. Но в тех случаях, когда у вас действительно просят совета, примените приемы рефлексивного слушания, чтобы установить, что собеседник хочет узнать на самом деле. Иначе можно допустить такую же ошибку, какую сделала молодая мать в разговоре со своим маленьким сыном. В ответ на вопрос сына: «Откуда я появился?» она разразилась лекцией о воспроизводстве человеческого рода, и все это только для того, чтобы в конце услышать: «А Билл сказал, что он из Чикаго. Я хотел узнать, откуда появились мы».

10. Не прикрывайтесь слушанием как убежищем. Пассивные, неуверенные в себе люди иногда используют слушание как возможность избежать общения и самовыражения. Они не только не говорят, но на самом деле и не слушают. Они воздерживаются от высказывания своих мнений и чувств из-за боязни неодобрения или критики. Как ни парадоксально, но молчание тем самым мешает эффективному общению.

Задание 3. Исследование уровня эмпатических способностей (методика В. В. Бойко)

Цель: изучение эмпатических способностей личности.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи от-

ветов.

Инструкция

Оцените, свойственны ли Вам следующие высказывания. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет.

Опросник

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сокурсников.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, учебе или работе со случайным попутчиком.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания и опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причине поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно я за несколько дней чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает незнакомых людей.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись с ним.
24. Мне редко встречаются люди, которых я бы понимал с полуслова, без лишних слов.
25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, обычно воздерживаюсь от вопросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов

На бланке ответов подсчитывается число совпадений по ключу (табл. 9.2). Каждому совпадению присваивается 1 балл. Определяется суммарная оценка по каждой шкале. Оценки варьируются от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии. Суммарный показатель уров-

ня эмпатии изменяется от 0 до 36 баллов; 30 баллов и выше – очень высокий уровень; 29–22 – средний уровень; 2–15 – заниженный; менее 14 – очень низкий.

Рациональный канал эмпатии (Р) – направленность внимания, восприятия и мышления на понимание сущности другого человека, на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера.

Таблица 9.2 – Ключ к опроснику

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

Эмоциональный канал эмпатии (Э) – способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, участвовать. Эмоциональная отзывчивость – средство вхождения в энергетическое поле партнера. При помощи ее идет понимание внутреннего мира другого, прогноз его поведения и эффективное воздействие на него.

Интуитивный канал эмпатии (И) – способность предвидеть поведение партнера, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании.

Установки, способствующие эмпатии (У) – ограничение диапазона эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия происходит, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих.

Проникающая способность к эмпатии (П) – умение создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности, которая содействует эмпатии.

Идентификация в эмпатии (Ид) – умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе лежит легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Контрольные вопросы

1. Общение. Структура общения.
2. Виды общения.
3. Формы общения.
4. Классификация групп.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 10

Тема ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПЕДАГОГА

Задание 1. Профессиональная направленность личности

Цель: определение профессиональной направленности личности учителя.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

В данном опроснике перечислены свойства, которые могут быть присущи вам в большей или меньшей степени. При этом, соответственно, возможны два варианта ответов:

- а) верно, описываемое свойство типично для моего поведения;
- б) неверно, описываемое свойство не типично для моего поведения или присуще мне в минимальной степени.

Прочитав утверждение и выбрав один из вариантов ответа, следует отметить его у себя на листе.

Опросник

1. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей (а, б).
2. Я часто побеждаю других своей самоуверенностью (а, б).
3. Твердые знания могут существенно облегчить жизнь человека (а, б).
4. Люди должны больше, чем сейчас, придерживаться законов

- морали (а, б).
5. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку (а, б).
 6. Мой идеал рабочей обстановки – тихая комната с рабочим столом (а, б).
 7. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом (а, б).
 8. Среди моих идеалов значительное место занимают личности ученых, сделавших большой вклад в науку (а, б).
 9. Окружающие считают, что на грубость я просто не способен (а, б).
 10. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет (а, б).
 11. Бывает, что все утро я ни с кем не хочу разговаривать, (а, б).
 12. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка (а, б).
 13. Большинство моих друзей – люди, интересы которых имеют много общего с моей профессией (а, б).
 14. Я подолгу анализирую свое поведение (а, б).
 15. Дома я веду себя за столом так же, как в кафе (а, б).
 16. В компании я предоставляю другим возможность шутить и рассказывать всякие истории (а, б).
 17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения (а, б).
 18. Если у меня есть немного свободного времени, то я предпочитаю почитать что-нибудь по моей дисциплине (а, б).
 19. Мне неудобно дурачиться в компании, даже если другие это делают (а, б).
 20. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих (а, б).
 21. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их (а, б).
 22. Я редко выступаю вразрез с мнением коллектива (а, б).
 23. Мне больше нравятся люди, хорошо знающие свою профессию, независимо от их личностных особенностей (а, б).
 24. Я не могу быть равнодушным к проблемам других (а, б).
 25. Я всегда охотно признаю свои ошибки (а, б).
 26. Худшее наказание для меня – быть закрытым в одиночестве (а, б).
 27. Усилия, затраченные на составление планов, не стоят этого (а, б).
 28. В школьные годы я пополнял свои знания, читая специаль-

- ную литературу (а, б).
29. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать (а, б).
 30. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу (а, б).
 31. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю (а, б).
 32. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности (а, б).
 33. Наука – это то, что больше всего интересует меня в жизни (а, б).
 34. Окружающие считают мою семью интеллигентной (а, б).
 35. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять (а, б).
 36. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди (а, б).
 37. Если есть выбор, то я предпочитаю внеклассное мероприятие, чем изучать что-нибудь по предмету (а, б).
 38. Основная задача учителя – передать ученику знания по предмету (а, б).
 39. Я люблю читать книги и статьи на темы нравственности, морали, этики (а, б).
 40. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами (а, б).
 41. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады меня видеть (а, б).
 42. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с ответственной административной деятельностью (а, б).
 43. Я вряд ли расстроюсь, если придется провести свой отпуск, обучаясь на курсах повышения квалификации (а, б).
 44. Моя любезность часто не нравится другим людям (а, б).
 45. Были случаи, когда я завидовал удаче других (а, б).
 46. Если мне кто-нибудь наругает, то я могу быстро забыть об этом (а, б).
 47. Как правило, окружающие прислушиваются к моим предложениям (а, б).
 48. Если бы мне удалось перенестись в будущее на короткое время, то я, в первую очередь, набрал бы книг по моему предмету (а, б).
 49. Я проявляю большой интерес к судьбе других (а, б).

50. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей (а, б).

Обработка результатов

Для обработки результатов опроса необходимо использовать ключ ответов, который сравнивается со своими ответами:

- ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл;
- ответ, не совпадающий с ключом – 0 баллов.

Ключ

1. Общительность – 1б, 6б, 11б, 16б, 21а, 26а, 31а, 36а, 41а, 46а.
2. Организованность – 2а, 7а, 12а, 17а, 22б, 27б, 32б, 37а, 42а, 47а.
3. Направленность на предмет – 3а, 8а, 13а, 18а, 23а, 28а, 33а, 38а, 43а, 48а.
4. Интеллигентность – 4а, 9а, 14а, 19а, 24а, 29б, 34а, 30а, 44а, 49а.
5. Мотивация и одобрение – 5а, 10а, 15а, 20б, 25а, 30а, 35а, 40б, 45б, 50а.

Каждый личностный параметр оценивается через суммирование оценок по группе вопросов. Суммарная оценка по фактору не превышает 10-ти баллов. Зона нормы находится в пределах 3–7 баллов. Каждое из направлений профессиональной направленности считается недостаточно развитым, если по данной шкале получено менее трех баллов, и ярко выраженным – при количестве баллов более семи. Обработку обычно начинают со шкалы мотивации одобрения, если ответ выходит за рамки семи баллов по этому фактору, следует признать, что испытуемый стремился исказить результаты и они не подлежат дальнейшей интерпретации.

Интерпретация результатов

1. Структуру личности типа «Коммуникатор» составляют такие качества, как общительность, доброта, внешняя привлекательность, высокая нравственность. Сюда же могут быть отнесены эмоциональность и пластичность поведения.
2. Структуру личности типа «Организатор» составляют такие качества, как требовательность, организованность, сильная воля, энергичность. Характерны наблюдательность, профессиональная компетентность, стремление к творчеству.
3. Структура личности типа «Предметник» направляет учащихся на предмет и организует их деятельность именно внутри предметных знаний.
4. Структура личности типа «Интеллигент» характеризуется высо-

ким интеллектом, общей культурой и высокой нравственностью.

Выделяют следующие типы учителей: коммуникатор, предметник, организатор и интеллигент.

Способы, механизмы и каналы передачи воспитательных воздействий.

1. *Учитель-коммуникатор* отличается экстравертированностью, низкой конфликтностью, доброжелательностью, способностью к эмпатии, любовью к детям, реализует свои воспитательные воздействия через поиск механизмов совместимости с учеником, через нахождение точек соприкосновения в личной жизни и, естественно, что данные воздействия окажут наибольшее изменение именно в этом поведении ученика.

2. *Учитель-организатор*, нередко являющийся лидером не только у ребят, но и во всем педагогическом коллективе, преимущественно транслирует свои личностные особенности в ходе проведения различных внеклассных мероприятий, и поэтому результат его воздействий, скорее всего, обнаружится в сфере делового сотрудничества, коллективной заинтересованности, дисциплины и т. д.

3. Для *учителя-предметника*, рационалиста, твердо уверенного в необходимости знаний и их значимости в жизни, более характерно воспитание ученика средствами изучаемого предмета, путем изменения его восприятия научной картины мира, привлечения к работе в кружке и т. д.

4. *Учитель-интеллигент*, или «просветитель», отличается принципиальностью, соблюдением моральных норм, реализует себя посредством высокоинтеллектуальной просветительской деятельности. Он несет ученикам нравственность, духовность, ощущение свободы.

Задание 2. Методика анализа интересов и направленности учащихся

Цель: анализ интересов и направленности учащихся.

Материал и оборудование: опросник, лист для записи ответов.

Инструкция

Внимательно прочитайте и выполните следующие задания.

Опросник

Ваши любимые занятия:

- 1) делать что?
- 2) играть во что?
- 3) читать что?
- 4) помогать в чем?
- 5) посещать что?
- 6) говорить о чем?
- 7) наблюдать что?
- 8) что вы умеете делать лучше всего?

Проанализируйте свои ответы, назовите свое самое любимое занятие, о котором можно судить по вашим реальным поступкам. Но в какой мере ваши интересы разносторонни?

Интересы научные и технические:

- 1) любимые школьные предметы;
- 2) любимые области науки;
- 3) привлекательные области техники;
- 4) самые интересные ученые;
- 5) самые интересные изобретатели;
- 6) выдающиеся научные произведения;
- 7) выдающиеся изобретения;
- 8) в какой области науки или техники занимаетесь сами?

Проанализируйте свои эстетические интересы.

Эстетические интересы:

- 1) любимый писатель. Его произведения;
- 2) любимый художник. Его произведения;
- 3) любимый композитор. Его произведения;
- 4) любимый скульптор. Его произведения;
- 5) любимый архитектор. Его произведения;
- 6) любимое место в вашем городе;
- 7) любимое место в вашей области;
- 8) какой областью искусства занимаетесь сами?

Сопоставьте свои ответы и определите, в какой мере участие в кружках удовлетворяет ваши главные интересы.

Участие в кружках:

- 1) предметных;
- 2) технических;
- 3) литературных;
- 4) художественных;
- 5) музыкальных;
- 6) спортивных;
- 7) в каких олимпиадах принимали участие?
- 8) в каких конкурсах участвовали?
- 9) какие призы и награды имеете и за что?

Подумайте, в какой мере названная вами профессия связана с областью ваших главных интересов? В какой мере она связана с вашим реальным опытом и способностями?

Интерес к профессиям:

- 1) какие профессии вам кажутся привлекательными?
- 2) какую профессию вы собираетесь выбрать в будущем?
- 3) кто сформулировал у вас интерес к этой профессии?
- 4) чем вас привлекает эта специальность?
- 5) в какой мере вы уверены, что осуществите свою мечту?

Контрольные вопросы

1. Педагогические способности.
2. Стили педагогического общения.
3. Барьеры педагогического общения.

Содержание отчета

1. Результаты тестов.
2. Письменные ответы на контрольные вопросы.

Рекомендуемая литература

1. Айзенк, Г. Дж. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта / Г. Дж. Айзенк. – М. : АК, 1993.
2. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев : Наукова думка, 1989.
3. Елисеев, О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. – Псков : Изд-во Псковского областного ин-та усовершенствования учителей, 1994.
4. Лобанов, А. П. Психология интеллекта и когнитивных стилей / А. П. Лобанов. – Мн., 2008.
5. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986.
6. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2000.
7. Психодиагностика. Теория и практика / под ред. Н. Ф. Талызиной. – М. : Прогресс, 1986.
8. Психологические тесты : в 2 т / под ред. А. А. Карелина. – М. : Владос, 1999.
9. Социальная психология: словарь / под ред. М. Ю. Кондратьева. – М. : ПЭРСЭ, 2007.
10. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика для технических вузов : учебник / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.
11. Узнай себя. Психологические тесты для подростков / под ред. А. Г. Грецова. – СПб. : Питер, 2007.

Содержание

Предисловие	3
Лабораторная работа 1	
Тема Внимание	5
Лабораторная работа 2	
Тема Память	7
Лабораторная работа 3	
Тема Мышление	12
Лабораторная работа 4	
Тема Темперамент	57
Лабораторная работа 5	
Тема Характер	70
Лабораторная работа 6	
Тема Изучение условий субъективного контроля	81
Лабораторная работа 7	
Тема Диагностика уровня агрессивности	92
Лабораторная работа 8	
Тема Изучение стратегий поведения в конфликте	97
Лабораторная работа 9	
Тема Изучение межличностных отношений в группе	108
Лабораторная работа 10	
Тема Выявления профессиональной направленности	131
Рекомендуемая литература	138

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЯ

Лабораторный практикум
для студентов специальности
1-08 01 01 «Профессиональное обучение»

Составители:

Будревич Галина Михайловна
Слабухо Ирина Викторовна

Зав. ред.-издат. отд. О. П. Козельская
Редактор Г. Л. Говор
Компьютерная верстка Н. М. Олейник

План издания 2008 г. (поз. 22)

Изд. лиц. № 02330/0131735 от 17.02.2004.

Подписано в печать 23.10.2008. Формат 60×84 ¹/₁₆.

Бумага писчая. Гарнитура Таймс. Печать ризографическая.

Усл. печ. л. 8,14. Уч.-изд. л. 5,99. Тираж 170 экз. Заказ 239.

Издатель и полиграфическое исполнение Учреждение образования
«Минский государственный высший радиотехнический колледж»
220005, г. Минск, пр-т Независимости, 62.

ISBN 978-985-526-006-7



9 789855 260067

Библиотека БГУИР