

Гасанова Диана Имиралиевна
Гасанова Патимат Гасановна
Аминова Дженнет Камильевна
Магомедова Замира Шахабутдиновна
Махаева Гюльнара Магомедтагировна
Цахаева Анжелика Амировна

ПСИХОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО САМОПОЗНАНИЯ

Учебно-методическое пособие



Киев 2017

Гасанова Диана Имиралиевна
Гасанова Патимат Гасановна
Аминова Дженнет Камильевна
Магомедова Замира Шахабутдиновна
Махаева Гюльнара Магомедтагировна
Цахаева Анжелика Амировна

ПСИХОЛОГИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО САМОПОЗНАНИЯ

Учебно-методическое пособие

Киев 2017

УДК-316-6
ББК-88
П-89

П 89. Психология практического самопознания / Гасанова Д.И., Гасанова П.Г., Аминова Д.К., Магомедова З.Ш., Махаева Г.М., Цахаева А.А. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев). – 2017. – 152 с.

Авторы:

Гасанова Диана Имиралиевна – кандидат педагогических наук, доцент ДГПУ

Гасанова Патимат Гасановна – доцент психологии ДГПУ

Аминова Дженнет Камильевна – магистр психолого-педагогического образования, аспирантка ДГПУ

Магомедова Замира Шахабутдиновна – кандидат педагогических наук, доцент ДГПУ

Махаева Гюльнара Магомедтагировна – кандидат педагогических наук, доцент ДГПУ

Цахаева Анжелика Амировна – доктор психологических наук, профессор кафедры общей и педагогической психологии ДГПУ

Рецензенты:

Алиева Б.Ш. – доктор педагогических наук, профессор ДГУ

Даудова Д.М. – кандидат психологических наук, доцент ДГПУ

Учебно-методическое пособие представляет собой практический курс психологии самопознания, раскрывает критерии, признаки, механизмы и факторы развития растущей личности в изменяющихся социальных, психофизиологических условиях жизни.

Данное учебное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, школьных психологов и преподавателей психологии.

© Гасанова Д.И., Гасанова П.Г., Аминова Д.К.,
Магомедова З.Ш., Махаева Г.М., Цахаева А.А., 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
I. Раздел. Уровень потребностно-мотивационный (исследование мотивов, интересов, склонностей).....	5
II. Раздел. Уровень личностно-характерологический (исследование, самооценки, характера, уровня адаптированности личности, локус контроля личности).....	31
III. Раздел. Уровень нейро-психодинамических свойств (исследование свойств нервной системы, особенностей темперамента).....	64
IV. Раздел. Уровень познавательных способностей (исследование уровня выраженности различных свойств и видов внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения)	75
V. Раздел. Уровень эмоционально-волевой (исследование стресса, конфликтов, тревожности).....	108
VI. Раздел. Уровень развития коммуникативных способностей.....	131
Литература.....	146

Познай самого себя, и ты познаешь

Вселенную и богов.

Сократ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью настоящего пособия является оказание помощи студентам в организации изучения и развития своей личности как компонента общекультурного личностного развития. Известно, что психологическая культура личности включает в себя комплекс специальных устремлений, потребностей, мотивов и связанных с ними соответствующих способностей. К ним можно отнести: потребность в самопознании и способность его осуществить, потребность в самовоспитании, развитии памяти, внимания и мышления; способности к саморегуляции эмоций, мыслей и действий; развитию деловых качеств; общению в обычных и стрессогенных ситуациях; потребность в развитии творческих способностей.

Психологическая культура является важным элементом общей культуры личности. Она помогает быстрее понять себя и реализовать в разных сферах деятельности: профессиональной, спортивной, бытовой; составить "Я"-концепцию и на основе самоопределения найти свой жизненный путь, свое дело, зону ближайшего саморазвития. Психологическая культура позволяет человеку жить более полно, гибко и гармонично. Она повышает его адаптацию, поддерживает и укрепляет психическое и физическое здоровье.

С этой точки зрения главная задача практического курса самопознания – оказание помощи студенту в самораскрытии и самореализации. Она может быть осуществлена лишь через активизацию и закрепление в личности студента общекультурной мотивации и общекультурных потребностей, умений и навыков, способностей.

Настоящее пособие представляет собой не только психодиагностику особенностей шести уровней личности, но и психокоррекционные мероприятия, педагогические рекомендации по их развитию.

І. РАЗДЕЛ
УРОВЕНЬ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ
(исследование мотивов, интересов, склонностей)

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаревский В.Б. Воспитание интереса к знаниям и потребность в самообразовании. М., 1985 г.
2. Дусавицкий А.К. Воспитывая интерес. М., 1984 г.
3. Дусавицкий А.К. Формула интереса. М, 1989 г.
4. Каптерев П.Н. Избранные педагогические сочинения. М., 1982 г. Гл. XIX. Исторический очерк учений о детских интересах, его теория и практика, стр. 497-515.
5. Морозова Н.Г. Учителю о познавательном интересе. М., 1979 г.
6. Никитин В.П. Развивающие игры. М., 1981 г.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946 г. Стр. 620-640.
8. Рубинштейн М.М. Воспитание читательских интересов у школьников. М., 1950 г.
9. Соловейчик С.Л. От интереса к способностям. М., 1965 г.
10. Юркевич В.С. Что такое познавательная потребность? (Семья и школа, 1977 г. №1)
11. Лисовский В.Т. Идеалы молодых. Л., 1969 г.
12. Берне Р. Развитие "Я" – концепции и воспитания. М., 1986 г.
13. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968 г.
14. Дерябин В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность. Психологические очерки. Мн., 1980 г.
15. Кон И.С. Социология личности. М., 1967 г.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., 1975 г.

17. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М., 1985 г.
18. Психология личности. Тексты. М., 1982 г.
19. Фридман Л.М. и др. Изучение личности учащихся и ученических коллективов. М., 1968 г.
20. Непомнящая Н.И. Становление личности ребенка 6-7 лет. М., 1992 г.

Библиография изучения особенностей личности и психических процессов

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности. М. Мир, 1970 г.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. Т. 1, 2. М., 1982 г.
3. Блейхер В.М., Бурлачук Л.Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности. Киев, 1979 г.
4. Климов Е.А. Путь в профессию. М., 1984 г.
5. Конфликты: Сущность и преодоление. М., МГИУУ, 1990 г.
6. Общая психодиагностика. Под ред. Л.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1987 г.
7. Панасюк А.Ю. Адаптированный вариант личностного опросника для детей. МН., 1997 г.
8. Практикум по патопсихологии. Под ред. Б.В. Зейхарнина и др. М., 1987 г.
9. Практикум по психологии. Под ред. А.Н. Леонтьева и Ю.Г. Гип-пенрейтер. М., Изд. МГУ, 1972 г.
10. Практикум по детской психологии. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина. М., Просвещение. Владос. 1995 г.
11. Практические занятия по психологии. Под ред. А.В. Петровского. М., Просвещение, 1972.
12. Лучшие психологические тесты. Перевод с англ. Е.А. Дружининой. Харьков, 1994 г.
13. Фридман Л.М. и др. Изучение личности учащихся и ученических коллективов. М., Просвещение, 1988 г.

14. Энциклопедия практического самопознания. Сост. А.И. Краси́ло. М., Межд. пед. ак., 1994 г.
15. Школа памяти. С Гарибян. 1992 г., Израиль.
16. Джини Г. Скотт. Сила ума. "Спикс", С-Петербург, 1993 г.
17. Козырева А.Ю. Лекции по педагогике и психологии. Пенза, 1994 г.
18. Петровский А.В. Психология о каждом из нас. М., 1992 г.
19. Дональд А. Тбюбсинг. Избегайте стрессовых ситуаций., перевод с англ. Н.Я. Ковановой. М., Медицина, 1993 г.
20. Андреев В.А. Деловая риторика. Изд. Казанского университета, 1993 г.
21. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М, Владос, 1995 г.
22. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., Межд.пед. академия, 1995 г.
23. Мюриел Джеймс, Дороти Джонгвард. Рожденные выигрывать. Перевод с англ. Б.Е. Волынского. М, Изд. гр. "Прогресс", Университет, 1995г.
24. Лишенные родительского попечительства. Хрестоматия. Под ред. В.С. Мухина. М., Просвещение, 1991 г.
25. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М., 1995 г.
26. Мотков О.И. Психология самопознания личности. М, 1993 г.
27. Виктор Пекелис. Твои возможности, человек. М., 1986 г.
28. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. М, Межд. академия, 1994 г.
29. Игорь Матюгин, Елена Чакаберия. Запоминание лиц и имен. М., Эйдос, 1994 г.
30. Изучение личности школьника учителем. М., Педагогика, 1991 г.
31. Аутогенная тренировка в комплексной психотерапии лиц, находящихся в кризисных состояниях. Сост. Арнольд О.Р. Метод, рек., М., 1984 г.
32. Лебединский В.В. и др. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., Изд. МГУ, 1990 г.

33. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения. М., Просвещение, 1990 г.
34. Лишин О.В. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения. М., 1986 г.
35. Никитин Б. Развивающие игры. М., 1985 г.
36. Одаренные дети. Перевод с англ. М., Прогресс, 1991 г.
37. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987г.
38. Рувинский Л.И. Самовоспитание личности. М., 1984 г.
39. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев: Здоровье, 1997 г.
40. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. М.: Изд.МГУ, 1988 г.
41. Теория и практика аутогенной тренировки. Под ред. В.С. Лобзина. Мн., 1980 г.
42. Эверли С.Д., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение. М., 1985 г.
43. Максимов СВ. Методики социально-психологической и личностной диагностики для практических психологов. Махачкала, ДГПИ,
44. ГодфруаЖ. Что такое психология. – М., 1992 г. 59.Хьелл, Д. Зиглер Теории личности. С – Петербург, 1997 г.

Занятие на тему: ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ

Цель: более детальное изучение широты сфер интересов студентов, выраженности их интересов к активным видам деятельности, к общению, к развлечению, к творчеству.

Задачи:

1. Научиться определять ведущие интересы студентов.
2. Определить, какие виды общения, развлечения, творчества наиболее или наименее предпочтительны для студента или для группы в целом.
3. Активизировать и поддерживать с помощью организации самовоспитания, прямого вовлечения, влияния через друга – интересы к активным и творческим видам деятельности.

4. Знать эмпирическое содержание понятий всестороннего и гармонического развития личности.

5. Создать психологические предпосылки для проведения дискуссии по проблеме развития личности.

Материал: тест "Сфера интересов", тест "ДДО", тест "КОС", тест "Анкета интересов"

Учащимся предлагается оценить по пятибалльной системе сферы их интересов. 1 балл ставится, когда сфера незначима для учащегося, 2 -когда она малозначима, 3 – средней значимости, 4 – когда значима, 5 -очень значима.

Ключ к методике "Сферы интересов"

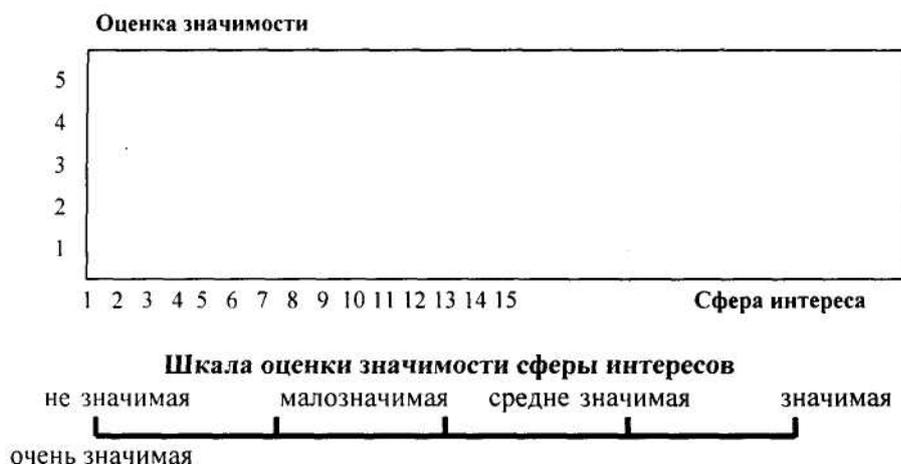
Широта интересов – по числу различных высоко значимых сфер интересов (если значимость сферы равна или больше 4 баллов).

Интересы к трудоемким, активным видам деятельности – учитываются оценки 4-5 по вопросам №№ 3, 4, 6, 9, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22.

Качественный анализ проводится по следующим крупным областям интересов учащихся (учитываются оценки 4, 5):

1. Общение – №№ 2, 5, 7, 14, 19;
2. Развлечение – №№ 1,8, 10, 12,20;
3. Творческая деятельность – №№ 15, 16, 18, 21, 22;
4. Коллектив группы -№11;
5. Организуемый взрослыми труд – № 3, 6;
6. Самовоспитание – № 13.

График значимости различных сфер интересов учащихся



№ п/п	Сферы интересов	Оценка значимости				
		1	2	3	4	5
1.	Телевидение, радио					
2.	Общение в семье					
3.	Учеба					
4.	Спорт, занятие физкультурой					
5.	Общение с противоположным полом					
6.	Домашний труд					
7.	Общение с педагогом, руководителем					
8.	Музыка (любая)					
9.	Бизнес					
10.	Кино					
11.	Коллектив группы, класс					
12.	Одежда					
13.	Самовоспитание личности					
14.	Общение с друзьями					
15.	Живопись, рисование, лепка, макраме					
16.	Походы					
17.	Экскурсии, краеведение					
18.	Техническое творчество					
19.	Общение с природой					
20.	Чтение худ. литературы (вне программы)					
21.	Изготовление своим руками каких-либо изделий, предметов					
22.	Другие виды творческой деятельности (поэзия, проза, опыты и т.д.)					
23.	Занятия без особой цели – ничегонеделание					

Дифференциально-диагностический опросник (тест ДДО)

Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнять любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только одну из двух возможных, что бы Вы предпочли?

Отвечать нужно на каждый вопрос и каждый раз из двух предлагаемых возможностей "а" или "б" одну (предпочитаемую) отмечать знаком (+), другую (отвергаемую) знаком (-).

Знак (+) или (-) ставьте в скобках, расположенных у маркировочных букв вопроса "а" или "б", например:

Что бы вы предпочли? Вопрос 1

а (-) Ухаживать за животными или

б (+) Обслуживать машины.

Отвечать нужно на каждый вопрос только согласием (знак +) или несогласием (знак -), не пропуская ни одного вопроса.

Вам необходимо ответить на 20 вопросов:

Что бы вы предпочли?

Вопрос 1

а) Ухаживать за животными

или

б) Обслуживать машины.

Вопрос 2

а) Помогать больным людям и лечить их

или

б) Составлять таблицы, графики, схемы.

Вопрос 3

а) Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов

или

б) Следить за развитием растений.

Вопрос 4

а) Обрабатывать материалы (дерево, железо и т.д.)

или

б) Продавать или рекламировать товары.

Вопрос 5

а) Обсуждать научно-популярную литературу

или

б) Обсуждать художественную литературу.

Вопрос 6

а) Выращивать животных

или

б) Тренировать товарищей в труде, учебе или спорте.

Вопрос 7

а) Копировать рисунки изображения или настраивать музыкальные инструменты или б) Управлять каким-либо транспортным средством.

Вопрос 8

а) Сообщать людям нужные сведения (справочное бюро, архив, консультации...) или б) Оформлять выставки, витрины и т.д.

Вопрос 9

а) Ремонтировать вещи, изделия

или

б) Искать и исправлять ошибки в тексте, рисунках.

Вопрос 10

а) Лечить животных

или

б) Выполнять расчеты, вычисления.

Вопрос 11

а) Выводить новые сорта растений

или

б) Конструировать новые типы машин, приборов.

Вопрос 12

а) Разбирать споры между людьми

или

б) Разбираться в чертежах, схемах.

Вопрос 13

а) Изучать работу кружков самодеятельности

или

б) Изучать жизнь микробов.

Вопрос 14

а) Обслуживать медицинские приборы

или

б) Оказывать людям медицинскую помощь.

Вопрос 15

- а) Составлять отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях
или
- б) Художественно описывать события.

Вопрос 16

- а) Делать лабораторные анализы в больнице
или
- б) Принимать больных, назначать лечение.

Вопрос 17

- а) Красить или расписывать стены помещения
или
- б) Осуществлять монтаж машин и приборов.

Вопрос 18

- а) Организовывать культпоходы и экскурсии
или
- б) Играть на сцене, принимать участие в концертах.

Вопрос 19

- а) Изготавливать по чертежам детали и изделия
или
- б) Заниматься черчением, копировать чертежи.

Вопрос 20

- а) Вести борьбу с болезнями растений
или
- б) Работать на пишущей машинке, телетайпе и т.п.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Ф.И.О. _____

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

Обработка результатов

Подсчитайте суммы отмеченных знаками плюс или минус чисел в каждой из столбцов (цифры без знаков в счет не идут). Столбцы, которые дадут наибольшие положительные суммы, укажут на самый подходящий тип профессии. Незначительные положительные или отрицательные результаты сложения укажут на неподходящий для студентов тип профессии.

Пять типов профессии

(по Е.А. Климову)

I. Профессия типа "человек-природа" – объектом труда являются живые организмы. Агроном, скотник, зоотехник, ветеринар, садовод, лесник и др.

II. Профессия типа "человек-техника" – объектом труда служат технические системы, машины, установки, материалы, энергия. Токарь, слесарь, шофер, конструктор, инженер, тракторист, радиотехник, сборщик, сантехник и др.

III. Профессия типа "человек-человек" – предметом труда являются люди группы, коллективы. Официант, продавец, учитель, воспитатель, юрист, врач, психолог, социолог; руководитель класса, группы, кружка, предприятия, дипломат, милиционер, проводник и др.

IV. Профессия типа "человек – знаковая система" – объектом работы здесь являются условные знаки, шифры, коды, таблицы. Корректоры, программисты, машинистки, статистика, операторы ЭВМ, библиотекари, кладовщики, экономисты и др.

V. Профессии типа "человек — художественный образ" — объектом труда этих специальностей служат художественные образы, их элементы и особенности. Фотограф, художник, поэт, писатель, артист, музыкант, ювелир, композитор, дизайнер, модельер и др.

Тест КОС

Инструкция

Вам нужно ответить на все вопросы этого бланка. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если Ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке "бланка ответов" поставьте знак "+", если же отрицателен, то поставьте "-".

Никаких дополнительных надписей и знаков делать не следует.

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего решения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство боли, причиненной Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?

9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с Вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших друзей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов

1. Сопоставить ответы испытуемого с дешифратором и подсчитать количество совпадений отдельно по коммуникативным и организаторским склонностям.

2. Вычислить оценочные коэффициенты коммуникативных (K_k) и организаторских (K_o) склонностей как отношения количества совпадающих ответов по коммуникативным склонностям (K_x) и организаторским склонностям (O_x) к максимально возможному числу совпадений (20), по формулам:

$$K_k = K_x/20 \quad \text{и} \quad K_o = O_x/20 .$$

Для качественной оценки результатов необходимо сопоставить полученные результаты (коэффициенты) со шкальными оценками (см. таблицу).

Таблица

Шкала оценок коммуникативных и организаторских склонностей

K_k	K_o	Шкальная оценка
0,10–0,45	0,20–0,56	1
0,45–0,55	0,56–0,65	2
0,56–0,65	0,66–0,70	3
0,66–0,75	0,71–0,80	4
0,75–1,00	0,81–1	5

При анализе полученных результатов необходимо учитывать следующие параметры:

1. Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

2. Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают

вают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

3. Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг свои знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьезной и планомерной воспитательной работе по формированию и развитию коммуникативных и организаторских склонностей.

4. Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким Уровнем. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

5. Испытуемые, получившие высшую отметку – 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Фамилия, имя, отчество _____

Возраст _____

1	2	3	4
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	36
37	38	39	40

Дешифратор

	Ответы	
Склонности	Положительные	отрицательные
Коммуникативные	Вопросы 1-го столбца	Вопросы 3-го столбца
Организаторские	Вопросы 2-го столбца	Вопросы 4-го столбца

Анкета интересов

Прочитав внимательно каждый вопрос, проставьте напротив его номера свой ответ с помощью знаков "+ +", "+", "-" :

"+" – нравится узнавать .но не делать (например: читать детективы, но не хотеть самому расследовать преступление);

"+ +" – нравится знать и делать (например: читать про компьютеры и составлять программы для ПЭВМ);

"-" – не нравится вообще.

Нравится ли Вам.

1. Читать книги по занимательной физике или по занимательной математике.
2. Читать об открытиях в химии.
3. Выяснять устройство электро и радиоприборов.

4. Читать технические журналы, где пишется о новых изобретениях.
5. Узнавать о жизни людей в разных странах, о государственном устройстве этих стран.
6. Знакомиться с жизнью животных и растений.
7. Читать произведения классиков мировой литературы.
8. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
9. Читать книги о школе, обучении и воспитании детей и юношества.
10. Знакомиться с работой врачей.
11. Заботиться об уюте в доме, в классе, в школе.
12. Посещать выставки, музеи, театры.
13. Читать книги о войнах и сражениях.
14. Читать научно-популярную литературу о физических, математических открытиях.
15. Выполнять домашние задания по химии.
16. Исправлять бытовые электро и радиоприборы.
17. Посещать выставки по технике или слушать (смотреть) передачи о новинках техники.
18. Ходить в походы по родному краю.
19. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
20. Читать критические статьи о литературе.
21. Участвовать в общественной работе и политических организациях.
22. Объяснять товарищам, как выполнять учебное задание, если они сами не могут его сделать.
23. Читать о том, как люди научились бороться с болезнями.
24. Шить, вышивать, готовить пищу.
25. Читать об искусстве.
26. Знакомиться с военной техникой.
27. Проводить опыты по физике.
28. Проводить опыты по химии.
29. Читать в научно-популярных журналах о новинках радиотехники.

30. Собирать и ремонтировать машины, например, мотоцикл или велосипед.
31. Собирать коллекции минералов.
32. Работать в саду, на огороде, поле, ферме.
33. Письменно излагать свои наблюдения, мысли (писать стихи).
34. Читать книги по истории.
35. Читать, рассказывать детям сказки, играть с ними.
36. Ухаживать за больными, следить за правильным приемом лекарств.
37. Помогать по хозяйству дома.
38. Заниматься в каком-либо кружке художественной самодеятельности.
39. Участвовать в военных играх, походах.
40. Заниматься в математическом (физическом) кружке.
41. Готовить растворы.
42. Собирать радиоприемники.
43. Моделировать, например, изготавливать модели планеров, автомашин.
44. Участвовать в географических или геологических экскурсиях.
45. Наблюдать за живой природой.
46. Изучать иностранный язык.
47. Выступать с докладами на исторические темы.
48. Разговаривать и играть с младшими детьми во дворе.
49. Ухаживать за больными детьми, товарищами.
50. Делать разные покупки.
51. Беседовать с товарищами об искусстве.
52. Заниматься в спортивных секциях.
53. Участвовать в физических (математических) олимпиадах.
54. Решать задачи по химии.
55. Выполнять работы с измерительными приборами.

56. Выполнять работы по механике с простыми расчетами.
57. Знакомиться с географическими картами и коллекциями минералов.
58. Проводить опытническую работу по биологии.
59. Обсуждать с товарищами прочитанные книги и статьи в газетах, которые мастерски написаны или, напротив, поражают плохим стилем.
60. Изучать политический строй в разных странах.
61. Обсуждать вопросы воспитания.
62. Знакомиться с тем как, устроен организм человека.
63. Убеждать людей в чем-либо.
64. Знакомиться с историей искусства.
65. Быть организатором в походах и в играх.
66. Выполнять математические действия по формулам.
67. Находить химические явления в природе.
68. Разбираться в радиосхемах.
69. Выполнять чертежи.
70. Производить топографическую съемку местности.
71. Ухаживать за животными.
72. Выступать с докладами по вопросам литературы.
73. Знакомиться с историей культуры.
74. Давать объяснения младшим школьникам.
75. Изучать причины возникновения различных болезней.
76. Знакомиться, общаться с различными людьми.
77. Принимать участия в смотрах художественной самодеятельности или выставках изобразительного творчества.
78. Соблюдать режим (распорядок дня).

Обработка результатов

Условные знаки ответов переводятся в баллы: "+ +" = 5 баллов, "+" = 3 балла, "-" = 1 балл, которые заносятся в лист ответов справа от соответствующего номера.

Результаты суммируются по каждому направлению (сумма баллов в каждой строчке. Затем в последнем столбце проставляют места (ранги) каждого направления в порядке убывания интересов. Например, если максимальное количество баллов оказалось по "физико-математическому направлению", то в крайнем правом столбце цифра "1" ставится в первой строчке, а если по "искусству", то соответственно -в предпоследней. Затем выявляется максимальная сумма баллов из оставшихся направлений и в соответствующей строчке ставится цифра "2", затем определяется 3-е место и так до 13-го, где сумма баллов окажется минимальной. Если несколько направлений имеет одинаковую сумму, то им всем присваивается одно и то же порядковое место в ряду убывающих по силе интересов.

Направления, которые заняли первые три места, можно считать ведущими, а три последних – отвергаемыми или нежелательными.

Цель подобного обсуждения не предопределить выбор профессии, а помочь разобраться "куда больше тянет", к чему больше интерес. Бывает так, что есть один ведущий интерес (сумма баллов 28-30) и несколько средних (сумма баллов 20-25). Это означает наличие вполне определившегося и стойкого интереса.

Если по одному из направлений баллы очень высокие (27-30 баллов), а по остальным очень низкие (около 10), значит, со временем возможна опасность затухания данного интереса, и как следствие – разочарование ребенка в своих способностях; возможно переживание кризисного состояния и понижение самооценки. Поэтому полезно расширить свои интересы. Иногда вообще невозможно выявить склонность к чему-либо. Это говорит о ее несформированности. Низкие интересы (меньше 10 баллов) означают, что нужна помощь в развитии и укреплении созидательной ориентации лично-

сти. Возможно, у ребенка есть склонность к какому-то нетрадиционному виду деятельности, который не учтен в анкете. В этом случае выводы по результатам тестирования кардинально меняются.

Лист ответов

Направленность интересов	Результаты по каждому вопросу										Сумма	Ранг	
	N		N		N		N		N				
Физико-математическое	1		14		27		40		53		66		
Химия	2		15		28		41		54		67		
Электроника	3		16		29		42		55		68		
Техника	4		17		30		43		56		69		
Геология и география	5		18		31		44		57		70		
Биология и фермерское хозяйство	6		19		32		45		58		71		
Филология и журналистика	7		20		33		46		59		72		
История и общественная деятельность	8		21		34		47		60		73		
Педагогическая и воспитательная работа	9		22		35		48		61		74		
Медицина и врачебная деятельность	10		23		36		49		62		75		
Мелкий бизнес и домашнее хозяйство	11		24		37		50		63		76		
Искусство	12		25		38		51		64		77		
Менеджмент, военное дело или тренерская работа	13		26		39		52		65		78		

САМООЦЕНКА СПОСОБНОСТЕЙ

Цель: оценить развитие некоторых своих способностей.

Задачи: выявить общие и специальные способности, социально-психологические способности (способности общения, руководства и совместной деятельности), способности воли.

Материал: бланк теста.

Шкала возможных ответов

1	2	3	4	5
гораздо слабее развита	слабее	так же	сильнее	гораздо сильнее развита

Вопросы	Возможный ответ				
	1	2	3	4	5
1. Способности к техническим видам творчества					
2. Способности к рисованию, живописи (художественные)					
3. Воображение и фантазия					
4. Математические способности					
5. Музыкальные способности					
6. Физические способности (спортивные)					
7. Литературные способности					
8. Способности ума (к анализу, обобщению)					
9. Способность общаться с людьми					
10. Способность быть руководителем группы ребят					
11. Способность выполнять совместную работу с ребятами					
12. Способность к волевым усилиям					
13. Способности преодолевать трудности в учебе, деле					
14. Способность сохранять выдержку и хладнокровие в трудных ситуациях, общении с людьми					
15. Способность к регулярным занятиям					
16. Работоспособность					

Ключ

Исследуемые факторы	№№ вопросов
1. Способности к разным видам деятельности (общие и специальные)	1,2,3,4,5,6,7,8
2. Способности общения, руководства и совместной деятельности (социально-психологические)	9, 10, 11
3. Способности воли	12, 13, 14, 15, 16

Обработка результатов

Если балл больше или равен 4, то отмечается наличие способностей. По фактору 1 определяются виды специальных способностей. По фактору 2 определяются способности общения. По фактору 3 – волевые способности.

Рекомендации

Если все самооценки по 1 фактору не превышают 3 балла, то необходима работа по выявлению специальных способностей (по методике И.П. Волкова).

Если низки самооценки и способности общения, то необходима организация тренинга общения (например, по Е. Малибруде).

Если низки самооценки по воле, то проводятся занятия по психологической саморегуляции, психофизической разминке.

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Творчество (креативность) – "это способность удивляться и познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта" (Э. Фромм).

Творческое начало следует развивать с самого раннего возраста, так как иначе оно может подавлено уже к пятилетнему возрасту.

К творческим способностям относятся: зоркость в поиске, дивергентное мышление (целостное, интуитивное), гибкость в мышлении и действиях, легкость ассоциирования, быстрота мышления, оригинальность идей, легкость генерирования идей, чувствительность к неоднозначным вещам и к противоречиям, богатое воображение, способность к доработке идеи, восприятие тонких различий и сходств.

Творческий потенциал определяется в первую очередь наличием у человека черт творческой личности, таких как смелость (способность к риску), оригинальность (нестандартность идей и поступков), независимость, спонтанность, чувство юмора, эстетическое чутье, использование жизненных кризисов для выработки нового подхода и видения своей проблемы, сохранение детской способности к игре, самопринятие, уверенность в своих силах и способностях, внутренняя мотивация (создание своего нетрадиционного подхода

ко всему и ориентация на внутренние критерии и оценки), наличие черт женственности у мужчины и черт мужественности у женщин, настойчивость в решении своей проблемы, склонность к самоанализу.

В развитии творческого потенциала большую роль играют родители и педагоги. Факторы, мешающие проявлению творческого потенциала. К ним в первую очередь относятся: страх, высокая неуверенность в себе, повышенный социальный конформизм, депрессия, лень, высокая самокритичность.

Показатели креативности, используемые в методиках:

а) продуктивность – легкость или "беглость" генерирования идей, сюжетов, ассоциаций в заданиях открытого типа, в которых возможно давать множество различных ответов, измеряется общим числом ответов – сюжетов, идей разных категорий;

б) гибкость – измеряется числом сюжетов, идей разных категорий (многообразие идей);

в) оригинальность – определяется числом редко встречающихся в изучаемой группе ответов, например, критерием отнесения ответа к оригинальному может быть такой – ответ встречается не более чем у 2 участников в группе из 10 человек.

Опросник Г. Дэвиса

1. Я думаю, что я аккуратен.
2. Я любил знать, что делается в других классах школы.
3. Я любил посещать новые места вместе с родителями, а не один.
4. Я люблю быть лучшим в чем-либо.
5. Если я имел радости, то стремился их все сохранить у себя.
6. Я очень волнуюсь, если работа, которую я делаю, не лучшая, не может быть мною сделана наилучшим образом.
7. Я хочу понять, как все происходит вокруг, найти причину.
8. В детстве я не был особенно популярен среди детей.
9. Я иногда поступаю по-детски.

10. Когда я что-либо хочу сделать, то ничего не может меня остановить.
11. Я предпочитаю работать с другими и не могу работать один.
12. Я знаю, когда я могу сделать что-либо по-настоящему хорошее.
13. Если даже я уверен, что прав, я стараюсь менять свою точку зрения, если со мной не соглашаются другие.
14. Я очень беспокоюсь и переживаю, когда делаю ошибки.
15. Я часто скучаю.
16. Я буду значимым и известным, когда вырасту.
17. Я люблю смотреть на красивые вещи.
18. Я предпочитаю знакомые игры, чем новые.
19. Я люблю исследовать, что произойдет, если я что-либо сделаю.
20. Когда я играю, то стараюсь как можно меньше рисковать.
21. Я предпочитаю смотреть телевизор, чем его делать.

Ключ

Креативность (способность к творчеству) – в случае ответов (+) по вопросам: 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 19 и в случае ответов (-) по вопросам: 1, 3, 5, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 21.

Сумма соответствующих ключу ответов указывает на степень креативности. Чем больше сумма, тем выше креативность.

Смысл креативных ответов (+) :

- 2 – беспокойство о других.
- 4 – желание выделиться.
- 6 – недовольство собой.
- 7 – полный любопытства.
- 8 – не популярен.
- 9 – регресс на детство.
- 10 – отбрасывание давления.

- 12 – самодостаточность.
- 16 – чувство предназначенности.
- 17 – чувство красоты.
- 19 – спекулятивность.

Смысл креативных ответов (-);

- 1 – принятие беспорядка.
- 2 – рискованность.
- 5 – альтруизм.
- 11 – любовь к одиночной работе.
- 13 – независимость.
- 14 – деловые ошибки.
- 15 – никогда не скучает.
- 18 – активность.
- 20 – стремление к риску.
- 21 – потребность в активности.

Если сумма соответствующих ключу ответов равна или больше 15, то можно предположить наличие творческих способностей у отвечающего.

Рекомендации это – еще нереализованные возможности. Главная проблема – помочь в их реализации, так как часто другие особенности характера таких людей мешают им в этом (повышенное самолюбие, эмоциональная ранимость, нерешенность личностных проблем, романтизм и др.). Нужны такт, общение на равных, постоянное слежение за их творческими продуктами, юмор, периодическое подталкивание на "великие дела" и требовательность. Избегать острой и частой критики, чаще давать свободный выбор темы и режим творческой работы.

II. РАЗДЕЛ
УРОВЕНЬ ЛИЧНОСТНО-ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ
(Исследование самооценки, характера, уровня адаптированности
личности, локуса контроля личности)

ЛИТЕРАТУРА

1. Левитов Н. Д. Психология характера. – М., 1989 г.
2. Мерлин В. С. Структура личности. Характер способности, Самосознание. – Пермь, 1990 г.
3. Страхов И. В. Психология характера. – Саратов, 1970 г.
4. Бодалев А. А. Психология о личности. – М, 1988 г.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию.
6. Лично А. Е. Психопатии и акцептуации у подростков. – Л, 1983 г.
7. Норакидзе В. Г. Методы исследования характера. – Тбилиси, 1989 г.
8. Муздыбаев А.К. Психология ответственности. – Л., 1983.
9. Савонько Е.И. Личностная адаптация студентов к условиям обучения в вузе и ее роль в академической успешности. Сб. научных трудов МГПИИЯ им. М. Тореца, – М. 1979 г.
10. Савонько Е.И. Самооценка и мотивация как факторы социально-психологической адаптации студентом к условиям обучения в вузе. Сб. научных трудов МГПИИЯ им. М. Тореца, – М., 1980 г.
11. Годфруа Ж. Что такое психология. – М., 1992.
12. Каипонн В., Новак Т. Сам себе взрослый ребенок и родитель. – М., 1995.
13. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера – М., 1987.
14. Петровский А.В. Популярные беседы о психологии – М., 1992

САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Цель: Определение уровня самооценки, ознакомление с методикой ее измерения.

Задачи: Выявить самооценку у студентов и дать им рекомендации.

Материал: бланк для самооценки личности.

Бланк самооценки личности

Ф.И.О. _____

Дата _____

Курс, группа _____

	КАЧЕСТВА	№	d	d ²
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Настойчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Неряшливость			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Беспечность			
	Застенчивость			

$$r = 1 - 0,00075 \times d^2$$

Инструкция: "Прочитайте внимательно все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения полезности, со-

циальной значимости, желательности. Оцените каждое из них в пределах от 20 до 1 балла. Оценку "20" поставьте в графе № бланка слева от того качества, которое, по вашему мнению, является самым желательным, полезным, значимым; оценку "1"- слева от качества, которое менее всех желательно, полезно, значимо; оценки от "2" до "19" расположите в соответствии с вашим отношением по всем остальным качествам. Помните, ни одна оценка не должна повторяться.

Когда выполните 1-е задание, загните левую часть бланка с оценками таким образом, чтобы они не были видны.

В графе № справа отметьте оценкой "20" качество, которое, как вы считаете, присуще **Вам** в наибольшей степени; оценкой "19"- качество, присущее Вам несколько меньше, и. т. д. Наконец, оценкой "1"- качество, характерное для вас в наименьшей степени. Помните, что оценки не должны повторяться".

1. Затем отогните левую часть бланка.
2. Начиная с верхней строки, из оценки, стоящей слева, вычитите оценку стоящую справа;
результат запишите в графе "d";
возведите его в квадрат и второй результат запишите в графе "d²"
3. Сложите все значения "d" и запишите внизу полученную сумму.
4. Помножьте эту сумму на 0,00075.
5. Из единицы вычитите полученное произведение.

В конечном итоге вы определите коэффициент ранговой корреляции r , который может иметь значение от +1 до -1. Он выражает характер и тесноту связи между отношением человека к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя. Чем ближе коэффициент корреляции к +1, тем выше самооценка личности.

ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК

(опросник К. Леонгарда)

Цель: выявление акцентуации характера, т.е. определенного направления характера.

Задачи: изучить индивидуальные особенности характера и дать рекомендации по смягчению проявления резких черт характера.

Материал: текст опросника.

Опросник включает 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера.

I шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью;

II шкала показывает возбудимую акцентуацию;

III шкала говорит о глубине эмоциональной жизни;

IV шкала показывает склонность к педантизму;

V шкала выявляет повышенную тревожность;

VI шкала склонность к перепадам настроения;

VII шкала говорит о демонстративности поведения;

VIII шкала о неуравновешенности поведения;

IX шкала показывает степень утомляемости;

X шкала силу и выраженность эмоционального реагирования.

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. 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.

При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Это указано в "ключе" к методике. Акцентуированные личности не являются патологическими. Они характеризуются выделением ярких черт характера.

Ключ

1. Г-1 Гипертимы x 3 (Умножить значение шкалы на три.)

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

-: нет.

2. Г-2 Возбудимые x 2 (Умножить значение шкалы на два)

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

-: 12, 46, 59.

3. Г-3 Эмотивные x 3

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

-: 25.

4. Г-4 Педантичные x 2

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

-: 36

5. Г-5 Тревожные x 3

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

-: 5

6. Г-6 Циклотимные x 3

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

7. Г-7 Демонстративные x 2

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

-: 51

8. Г-8 Неуравновешенные x 3

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

-: нет.

9. Г-9 Дистимные x 3

+: 9, 21, 43, 75, 87.

-: 31, 53, 65.

10. Г-10 Экзальтированные x 6

+: 10, 32, 54, 76.

-: нет.

Признаки типов характера

Максимальная сумма баллов после умножения – 24. Черта характера является акцентуированной если конечная сумма равна или больше 19. Если акцентуированной является одна черта, то тип характера определяется в первую очередь по ней. Если акцентуированы несколько черт, то тип определяется по всем ним с учетом максимумов. 4-5 повышений до уровня акцентуированности в профиле может означать наличие состояния психического стресса. В неблагоприятных условиях акцентуированные личности могут проявлять признаки психической и социальной дезадаптации, что ставит их на грань заболевания. В условиях благоприятных они могут проявлять одаренность в какой-либо из областей.

К. Леонгард

1. Гипертимность

Веселость, поверхностность, деловитость, болтливость, склонность к шуткам, изобретательность, склонность к чревоугодию и иные радости жизни, блестящие собеседники, люди, умеющие развлекать других, легкомысленные, оптимистичные. Повышенная самооценка.

2. Застревающие

(паранойяльный тип)

Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность) инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике. Для них характерна повышенная самооценка, самонадеянность, заносчивость, честолюбие, негибкость, жесткость установок, взглядов.

3. Эмотивность

Характерная эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств, гуманность, отзыв-

чивость, мягкосердечность, впечатлительность, любые жизненные события воспринимаются серьезнее, чем у других людей.

4. Педантичность

(частично)

При явной степени выраженности характерны: тяжесть на подъем, нерешительность, скрупулезность, любовь к порядку, робость, добросовестность, жесткое следование плану, раздражительность.

5. Тревожность

Тревожны, боязливы: робость, пугливость, покорность, ипохонд-ричность, неуверенность в себе, постоянные сомнения.

6. Циклоидный тип

Характеризуется сменой гипертимических и дистимических состояний. Радостные события вызывают у них картину гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления. Изменчивость настроения от внешних условий, цикличность настроения.

7. Демонстративность

Живость, подвижность, игра своей роли, фантазия, лживость, притворство, авантюризм, артистизм, потребность в признании, эмоциональная лабильность (легкая смена настроения), повышенная самооценка.

8. Возбудимость

(частично)

Недостаточная управляемость (особенно в сфере влечений), инстинктивность, грубость, власть физиологических влечений, гневливость, склонность к трениям и переменам мест работы, неуживчивость, вспыльчи-

вость, раздражительность, импульсивность, иногда жестокость, тяжеловесность поступков, чрезмерная обстоятельность, склонность к лидерству, независимость. (По. Л. Собчик – *импульсивные*.)

9. Дистимичность

Субдепрессивность, серьезность, подавленность, медлительность, неповоротливость, озабоченность, нерешительность, заниженная самооценка, слабость волевых усилий.

10. Экзальтированность

Порывистость, лабильность психики, страстность, полярность чувств (любовь и ненависть, восторг и отчаяние), самая сильная любовь возникает в тех случаях, когда любящий не встречает взаимности; восторженность.

Рекомендации:

Главное – не ломать характер, а находить тактику смягчения проявления резких черт и строить деятельность ребят сообразно типам их характера.

Гипертимных и возбудимых нужно периодически ставить в положение лидеров в каких-то делах. Им полезно создавать соревновательные ситуации с достойными и сильными соперниками. Педагог должен позаботиться и о создании контролируемых экстремальных ситуаций с элементами риска и повышенными физическими нагрузками. На этом фоне можно активизировать самовоспитание нравственных качеств, культуры психической саморегуляции. Особое внимание обращать на самовоспитание выдержки и нерешимости в общении, умения работать систематически.

Застревающих следует обучать пониманию и уважению других точек зрения, гибкости в подходе к своим и чужим эмоциям и взглядам. В спокойных беседах им нужно прививать философский взгляд на мир, ориентировать на переживания в делах, в которых они могут реально идти вперед, достигать

успеха. Здесь не будет страдать их болезненное самолюбие. В занятиях психической саморегуляцией им полезно давать формулы самовнушения спокойствия, легкости и гибкости в душе и в теле. Можно рекомендовать чаще читать юмористические рассказы, критичнее и с юмором относиться к себе, к своим обидам и установкам.

Тревожными и дистимичным – необходимо повышение их уверенности в себе. Нужно хвалить за малейшее продвижение в деле, не допускать никакой публичной критики (лучше отказаться от нее совсем).

Тревожных нужно учить реалистичному планированию дел. Дистимичным нельзя давать сложные задания, нельзя их торопить. Для тревожных и дистимичных важно создавать щадящую, теплую атмосферу. Обязательные занятия психической саморегуляцией с формулами уверенности в своих способностях, в силе своей личности. Желательно проведение тренинга общения.

Эмотивным, циклотимным и экзальтированными необходимо вырабатывать более трезвый и умеренный взгляд на мир, так как они склонны к преувеличениям в оценке событий. Энергию их эмоций нужно направлять на практические дела. Им полезна работа руками, занятие аутотренингом, дыхательные упражнения.

Педантичным – часто они самые надежные в работе. Однако им мешает боязнь что-то сделать не так. Лучше им давать задания для индивидуального выполнения, четко ставить задачу и требования, как и тревожным, заранее сообщать планы, чтобы они могли спокойно подготовиться. Через участие в тренинге общения расширять круг общения, развивать открытость и снимать скованность.

Демонстративным – иногда нужно насыщать их потребность в признании: давать возможность быть хозяйкой (хозяином) вечера, быть в роли гида, хвалить за успехи и т. д. В то же время их нужно учить ценить успехи других, т. е. одновременно хвалить и других. Важно ориентировать их на сравнение не с другими, а самим собой. В этом - залог их личностного твор-

ческого роста. Как и застревающим, им необходимо повышение самокритичности, построение самооценки на основе реальных творческих успехов.

Текст опросника

1. У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза навертываются слезы в кино, театре, в беседе?
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были таким же смелым, как все Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-либо обидит?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя ручкой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли Вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних обстоятельств?

19. Любят ли Вас ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущения возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли Вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес и скатерть висят не ровно, и вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться одни в доме?
28. Часто ли у Вас бывают колебания настроения без причины?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это Вас неприятных ощущений?
36. Любите ли Вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
38. В темный подвал Вам трудно, страшно спускаться?

39. Предпочитаете ли Вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли Вы?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-либо обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случилось?
49. Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и с Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глаза выступают слезы?

58. Часто ли бывает Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?

59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?

60. Потребуется ли Вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?

61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?

62. Бывает ли так, что перед сном в хорошем настроении, Вы на следующий день встаете в подавленном, дрящемся несколько часов?

63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у Вас головные боли?

65. Вы часто смеетесь?

66. Можете ли Вы быть приветливым даже с тем, кого Вы явно не цените, не любите, не уважаете?

67. Вы подвижный человек?

68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?

72. Изменяется ли Ваше настроение при приеме алкоголя?

73. В Вашей молодости Вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?

74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?

75. Часто ли Вас тянет путешествовать?

76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что Ваше состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?

77. Легко ли Вам удастся поднять настроение друзей в компании?

78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли Вы долгое время горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницу в Вашей тетради, если случайно оставили в ней кляксу?
81. Относите ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна?
84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь?
87. В беседе Вы скудны на слова?
88. Если Вам необходимо было играть на сцене, Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

УРОВЕНЬ АДАПТИРОВАННОСТИ "Q – Sort" К. Роджерса

(в модификации Т.В. Снегиревой)

Цель: Определение уровня адаптированности (неадаптированное™ личности).

Методика: Диагностический опросник "Q – sort" К. Роджерса (в модификации Т.В. Снегиревой).

Инструкция: Вам будут предложены утверждения об особенностях Вашего поведения и Ваших чувств. Определите, пожалуйста относится каждое из этих утверждений к Вам, характеризует Вас или нет.

Если Вы решили, что данное утверждение к Вам относится, Вы ставите + (да) в соответствующую графу протокола; если не относится, то ставите – (нет) в соответствующую графу протокола.

Работайте внимательно, не пропускайте утверждения, не решив, относятся они к Вам или нет. Не оставляйте ни одного утверждения без ответа. Помните, что в данном тексте нет "плохих" или "хороших" ответов.

Форма протокола:

Фамилия, имя, отчество испытуемого -

Возраст -

Дата и время исследования -

Номера утверждений:

1

2

...

Ответы:

да (нет)

...

Диагностический опросник

(Q-sort)

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

2. Я "представляюсь" перед окружающими, прячу свое лицо под маской, чтобы окружающие не догадались, какой я, что у меня на душе.
3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне не выгодно.
9. У меня теплые и хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех в стороне.
11. Я сам виноват во всех неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня во всем можно положиться.
13. Я чувствую, что все мои усилия бесполезны, я ничего не смогу добиться.
14. Я во многом вижу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я не могу принять большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня, трудно возвращаться от мечты в действительность.
18. У меня такое чувство, словно я зол на весь мир: на всех нападаю, никому не даю спуска. А то вдруг "застряну" на какой-либо обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умею управлять собой и своими поступками заставляя себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.

21. Меня не волнует все, что касается других. Я сосредоточен на самом себе.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю свои чувства.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Труднее всего мне бороться с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более по-приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неуступчивый, неподатливый. Таких людей как я, называют упрямыми.
31. Я критичен к людям и сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Обычно я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, любят меня.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура.
36. Я чувствую беспомощность, мне нужно, чтобы кто-нибудь еще был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Даже тогда, когда мне кажется, что мои решения самостоятельны, они все же приняты под влиянием других людей.

39. Я испытываю чувство вины даже тогда, когда как будто ни в чем и не виноват.

40. Я чувствую неприязнь, антипатию к тому, что меня окружает.

41. Я всем доволен.

42. Я выбит из колеи, не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию. Все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

46. Я чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивен: порывистый, нетерпеливый, горячий. Мне немного не хватает сдержанности, осмотрительности.

48. Бывает, что я сплетничаю.

49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.

50. Мне довольно трудно быть самим собой.

51. Я рассудительный, последовательный человек. Мне кажется, что я большей частью поступаю разумно.

52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад, придумываю лишнее, – словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком – заметным, привлекательным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое "я".
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбив. Я равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я призираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне хватает духу встретиться в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вождь и умею влиять на других.
67. В целом я отношусь к себе хорошо, каким бы я ни был.
68. Когда у меня с кем-нибудь портятся отношения, мне это неприятно, особенно, если разногласия грозят стать явными.
69. Я настойчивый, напористый, мне всегда важно настоять на своем.
70. Я долго не могу принять решение, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.
72. Я не удовлетворен собой.
73. Я неудачник, мне просто не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я, может, и не очень хорошо собой, но нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. Я не люблю мальчишек, презираю всякое общение с ними.
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
78. У меня легко, спокойно на душе, не ничего, что сильно бы тревожило.

79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, как меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелым.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых не совсем разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, а я уступлю, сдамся.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и гут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли, и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, собственной несвободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не ОЧЕНЬ надежен, но на меня можно положиться.
96. Мне все ясно в себе, я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный, открытый человек, я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Окружающие просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка результатов

1. Утверждения на приспособленность:

4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98.

Всего: 37 утверждений.

2. Утверждение на неприспособленность.

2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 57, 59, 62, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 85, 86, 90, 95, 100.

Всего: 37 утверждений.

3. Утверждение на ложь:

Это ко мне относиться (+): 8, 82, 92, 101. Это ко мне не относиться (-): 48, 81, 89.

Всего – 7 утверждений.

Порядок обработки данных:

1. Подсчитывается, сколько утверждений на приспособленность испытуемый отнес к себе (П+).

2. Подсчитывается, сколько утверждений на приспособленность испытуемый не отнес к себе (П-): 37 – П+.

3. Подсчитывается, сколько утверждений на неприспособленность испытуемый отнес к себе (Н+).

4. Подсчитывается, сколько утверждений испытуемый не отнес к себе. $(N-):37-N+$.

5. Подсчитывается индекс приспособленности (в процентах):

$$N=N' + N774 * 100\%$$

Индекс неприспособленности складывается из утверждений на неприспособленность, которые испытуемый отнес к себе (N'), и тех утверждений на приспособленность, который испытуемый отверг.

Анализ результатов

1. По данным Т.В. Снегиревой процентная выраженность приспособленности или неприспособленности выше 66% свидетельствует о высокой степени сформированности данной характеристики. Процентная выраженность от 34 до 66% говорит о средней выраженности характеристики, а процентная выраженность менее 34% – о снижении уровня, соответственно, адаптированности или неадаптированности.

2. На основании полученных данных делается вывод об уровне адаптированности (неадаптированности) личности данного испытуемого.

Особое внимание обращается па те случаи, когда оба показателя (и адаптированности, и неадаптированности) оказываются очень высокими или очень низкими. В этом случае проверяются показатели по "шкале лжи". Кроме того, это может свидетельствовать о неадекватности самооценки личности (сравниваются данные Q-sort с данными теста на самооценку) или о наличии противоречивых мотивационных ориентации (данные Q-sort сравниваются с данными теста на исследование мотивационных ориентации в учебной деятельности: наличие одновременно высоких показателей внутренней и внешней мотивации, а также снижения обоих показателей или преобладание внешней мотивации может давать такую противоречивую картину).

3. Обсуждаются теоретические вопросы о связи уровня адаптированности (неадаптированности) с самооценкой испытуемого, с его способностью адекватно относиться к другим людям, эмоциональным комфортом – диском-

фортом (в частности; с уровнем эмоциональной устойчивости (неустойчивости), по тесту Г. Айзенка), со способностью к самоконтролю.

Уровень адаптированности (неадаптированности) по данным Н.Е. Шафажинской и Е.И. Савонько связан с доминированием внешней или внутренней мотивации (с одной стороны, мотивационных ориентацией на внешнюю оценку и на избегание неприятностей, а с другой стороны мотивационных ориентации на внешнюю оценку и на избежание неприятностей, а с другой стороны, мотивационных ориентации на процесс и результат деятельности).

Общая характеристика методики

1. Q-sort техника в своем первоначальном виде была создана К.Роджерсом с целью изучения эффективности психотерапевтического воздействия. Основным методическим приемом ее является выявление и изменения расхождения между "Я-реальным" (т.е. тем, как человек воспринимает себя в настоящее время) и "Я-идеальным" (т.е. тем, каким он хотел бы себя видеть). По мнению автора, указанное расхождение может рассматриваться как косвенный показатель личности адаптации: чем больше "Я-реальное" приближается к "Я-идеальному", тем более полноценным является индивидуальное и социальное функционирование личности.

К. Роджерс отмечал, что Q-sort может применяться не только в Психотерапевтическом контексте, но и для целей психодиагностики.

2. Данная методика не является стандартизированной или имеющей перспективу стандартизации в строгом смысле слова, но она позволяет, тем не менее, в пределах определенной выборки испытуемых дать заключение об относительном уровне приспособленности (адаптированности) или неприспособленности (неадаптированности) личности по сравнению с другими членами группы.

3. Важным в данной методике является то, что она может быть использована для очень широкого возрастного контингента испытуемых, начиная с подростков (с 13 лет) и старше.

Методика. Шкала Роттера

Цель: определение локуса контроля личности.

Методика: Шкала Роттера.

Форма протокола: Фамилия, имя испытуемого -
Возраст
Дата и время исследования -

Инструкция:

Вам будет представлен ряд утверждений. Ваша задача – согласиться с ними или опровергнуть.

Если Вы согласны с утверждением (отвечайте на него положительно, "да"), поставьте цифру "2" в графу протокола.

Если Вы не согласны с утверждением и отвечаете на него отрицательно ("нет"), поставьте цифру "0" в соответствующую графу протокола.

Если для Вас действительно невозможно выбрать ответ "да" или "нет", поставьте цифру "1" в соответствующую графу протокола.

Избегайте ответов "Не уверен".

Работайте последовательно, не пропуская ни одного утверждения без ответа!

В данном тесте нет "плохих" или "хороших", "правильных" или "неправильных" ответов, поэтому отвечайте, пожалуйста, как можно более искренне.

1 а. Дети часто попадают в беду потому, что родители часто их наказывают.

1 б. В наше время неприятности чаще всего встречаются с детьми потому, что родители слишком мягко относятся к ним.

2 а. Многие неудачи происходят от невезения.

2 б. Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.

3 а. Одна из главных причин того, почему совершаются аморальные поступки состоит в том, что окружающие мирятся с ними.

3 б. Всегда будут встречаться аморальные поступки, как бы окружающие ни пытались предотвратить их.

4 а. В конце концов к людям приходит заслуженное признание.

4 б. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

5 а. Мнение, что преподаватели часто несправедливы к ученикам, неверно.

5 б. Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.

6 а. Успех руководителей во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.

6 б. Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали своих возможностей.

7 а. Как бы Вы ни старались, многие люди все равно не будут симпатизировать Вам.

7 б. Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с людьми.

8 а. Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.

8 б. Только жизненный путь определяет характер человека.

9 а. Я часто замечаю справедливость поговорки: "Чему быть – того не миновать".

9 б. По-моему, уж лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.

10 а. Для хорошего подготовленного специалиста не существует такой вещи, как пристрастная проверка.

10 б. Даже хорошо подготовленный специалист не выдерживает пристрастия проверки.

- 11 а. Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.
- 11 б. Успех зависит от случая.
- 12 а. Человек может распоряжаться судьбой сам, его поступки не зависят от воли и решения других людей.
- 12 б. Человек не всегда дает себе отчет в том, насколько его поступки зависят от решения и воли других людей.
- 13 а. Когда я строю планы, то, в общем, убежден, что смогу их осуществить.
- 13 б. Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
- 14 а. Есть люди, о которых смело можно сказать, что они нехорошие.
- 14 б. В каждом человеке есть что-то хорошее.
- 15 а. Осуществление моих желаний не связано с везением.
- 15 б. Когда не знают, как быть, подбрасывают монетку. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
- 16 а. Люди часто добиваются успеха в работе благодаря счастливому стечению обстоятельств.
- 16 б. Успех в работе есть мера труда, везения ни при чем.
- 17 а. Большинство из нас не может сколько-нибудь серьезно влиять на текущие события.
- 17 б. Люди не могут влиять на события в мире, принимая активное участие в общественной жизни.
- 18 а. Большинство людей не понимает, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.
- 18 б. В действительности не существует такой вещи, как везение.
- 19 а. Всегда следует быть готовым признать свои ошибки.
- 19 б. Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.

20 а. Трудно узнать, действительно ли Вы нравитесь человеку или нет.

20 б. Число Ваших друзей зависит от того, насколько Вы располагаете к себе людей.

21 а. В конце концов, неприятности, которые случаются с Вами, уравниваются приятными событиями.

21 б. Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.

22 а. Если приложить достаточные усилия, то можно искоренить бездушие и формализм.

22 б. Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому бездушие и формализм не искоренимы.

23 а. Иногда трудно понять, за что человек получает поощрение.

23 б. Поощрение зависит от того, насколько усердно человек трудится.

24 а. Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали то, что должны сделать.

24 б. Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.

25 а. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

25 б. Не могу поверить, что случай или судьба играют важную роль в моей жизни.

26 а. Люди одиноки потому, что они не проявляют дружелюбия к окружающим.

26 б. Бесполезно стараться расположить людей к себе: если силы им не нравишься, то и не понравиться.

27 а. Характер человека зависит, главным образом, от его силы воли.

27 б. Характер человека формируется, в основном, в коллективе.

28 а. То, что со мной может случиться, -это дело моих собственных рук.

28 б. Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей воли.

29 а. Я часто не могу понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

29 б. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Количественная обработка результатов (Ключ к шкале Роттера)

Экстернальная ориентация (шкала экстернальности)

2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

Интернальная ориентация (шкала интернальности).

2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Остальные утверждения (1а и б, 8а и б, 14а, б; 19а, б; 24а, б; 27а, б) – нейтральные.

Последовательность обработки результатов:

1. По каждой из шкал подсчитывается количество баллов (каждый ответ может быть оценен 0,1 или 2 баллами). При увеличении числа баллов по каждой из шкал повышается показатель экстернальности (шкала экстернальной ориентации) или интернальности (шкала интернальной ориентации). По каждой из шкал возможно получение показателя локуса контроля в пределах от 0 до 46 баллов.

2. По каждой из шкал подсчитывается процентная выраженность той или иной ориентации по формуле:

$$\text{Э(И)} = x/46 * 100\%, \text{ где}$$

Э – показатель экстернальности,

И- показатель интернальности,

x – количество баллов, полученных испытуемым либо по шкале экстернальности (для показателя Э), либо по шкале интернальности (для показателя И).

3. Делаются выводы об относительной выраженности экстернальной и интернальной ориентации личности.

О слабой выраженности ориентации свидетельствует значение показателя Э и И ниже 34%.

О средней выраженности ориентации свидетельствует значение показателя Э и И в пределах от 34 до 66%.

О сильной выраженности ориентации свидетельствует значение Э и И от 67% и выше.

Качественный анализ результатов.

С помощью шкалы Роттера (1966) проводится исследование местоположения ("локуса") контроля как стабильной черты личности, которая формируется вместе с системой убеждений человека относительно того, влияет ли его собственная деятельность на последующие события его жизни (и о степени этого влияния).

Локус контроля (местоположение контроля) вне индивида (экстернальная ориентация) или внутри его (интернальная ориентация) как устойчивая черта личности, сформировавшаяся в процессе социализации, формируется в результате ожидания, что поведение приведет к определенному результату. Эти ожидания касаются, прежде всего, таких причин, как судьба, счастье, власть и т.д. и определяют атрибуцию (приписывание) ответственности: ответственность, либо принимается на себя, либо приписывается внешним событиям (судьбе, власти, везению и т.д.).

Данные ожидания в ходе социализации личности не только формируются, но и приобретают обобщенный, системный характер.

Система обобщенных ожиданий, что деятельность личности будет (или не будет) иметь определенные последствия формирует у личности соответствующую диспозицию (т.е. предрасположенность к определенным действиям, суждениям к т.д.), от которой зависит наличие или отсутствие внутреннего контроля личности (и связанная с этим постановка целей и характер достижения).

Локус контроля определяет выбор личностно значимых целей, понимание причин, почему поставленные цели были или не были достигнуты, а так же степень удовлетворения, которую ощущает личность при достижении поставленных целей.

Локус контроля может рассматриваться так же как определенная ориентация (стремление), либо на внешний, либо на внутренний контроль поведения.

Различают две формы локуса контроля: экстернальность и интернальность.

По Роттеру, экстернальность – это потеря личностью, хотя бы частично, способности влиять на последствия собственной деятельности и поведения, стремление к внешнему контролю.

Интернальность – это наличие внутреннего контроля, стремление, хотя и не всегда обоснованно, принимать всю степень ответственности за свое поведение на себя.

Психологическая характеристика экстернальной-интернальной ориентации

Экстернальная ориентация:

- склонность приписывать ответственность внешним факторам, вплоть до потери личностью способности влиять на свою судьбу;

- недостаточная вера в свои силы и в способность достичь поставленных целей;
- неумеренность (разброс) в постановке целей; цели редко выбираются объективно, адекватно возможностям личности: уровень притязания завышен или занижен;
- ориентированность на внешнюю оценку;
- большая продуктивность деятельности в ситуации "шанса", т.е. когда есть возможность риска, когда результат деятельности в большей степени определяется случаем, чем умениями и навыками;
- особенности переживания времени: временная перспектива укорочена, время течет медленно; плохо концептуализируются отрезки времени; ориентация на настоящее; временная перспектива малособытийна;
- детерминантами неуспеха считаются внешние факторы: трудность задачи, количество времени, отведенное на ее решение, особенность рабочей среды, время дня и т.д.
- активность повышается после успеха и занижается после успеха;
- ставятся ближние цели, удовлетворяются близким и незначительным успехом.

Интернальная ориентация

- склонность принимать ответственность на себя, даже в ситуациях, когда деятельность объективно детерминированна внешними причинами. В крайних формах – волюнтаризм;
- большая вера в свои силы и способности достичь поставленных целей;
- умеренность в постановке целей. Средний уровень притязаний (даже при высокой самооценке);
- стремление к занижению уровня притязаний;
- ориентированность на самооценку;

- большая продуктивность деятельности в ситуации "навыка", т.е. когда степень риска минимальна, и результат деятельности в большей степени зависит от знаний и умений;

- особенности переживания времени: ориентировка на будущее; мало придается значения настоящему; будущее насыщено большим количеством событий, чем настоящее; лучше воспринимается время, время течет быстрее;

- детерминантами неуспеха считаются личностные факторы: собственный интеллект, способность быстро думать; отсутствие навыков в принятии решений и т.д.;

- повышается активность после успеха и понижается после неуспеха; неудача фрустрирует интерналов;

- ставятся дальние цели, незначительным успехом пренебрегают.

Рекомендации

Любые крайности: и атрибуция ответственности за исход всех жизненных событий целиком интернальными факторами (способности, усилия и пр.), и приписывание ответственности за исход всех событий только внешним условиям (случай, судьба, стечение обстоятельств) ухудшают продуктивность деятельности.

Экстернал (в житейских определениях).

- верящий в случай, в судьбу;
- безответственный;
- неосторожный, рискующий, неумеренный в своих желаниях;
- живет "чужим умом", считается преимущественно с чужими авторитетными мнениями;

- "авантюрист", стремится использовать случай, шанс;
- не стремится заглянуть в будущее, живет сегодняшним днем, стремится взять от жизни все сегодня;

- в неуспехе винит случай, других, внешние обстоятельства;

- стремится что-либо сделать хорошо, когда "прижмет", когда грозит провал, удача расслабляется.

Интернал (в житейских определениях).

- верящий только в свои силы, полагающийся только на себя;
- ответственный;
- осторожный, не склонный к риску, умеренный в своих желаниях;
- живет "своим умом", полагается на себя, считается, прежде всего, с самим собой;
- полное отсутствие авантюризма, вера только в свои знания и умения, педантичность;
- мало придает значение настоящему, не ценит "момент", верит, что у него все впереди;
- винящий во всем самого себя;
- успех "окрыляет", неудача "убивает".

III. РАЗДЕЛ
УРОВЕНЬ НЕЙРО-ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ
(исследование свойств нервной системы,
особенностей темперамента)

ЛИТЕРАТУРА

1. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М., 1986 г.
2. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. - М., 1964 г.
3. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. - М., 1976 г.
4. Павлов И. П. Общие типы высшей нервной деятельности человека и животных. (Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных) - М., 1973 г.
5. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. - М., 1979 г.
6. Симонов П. В. Ершов П. М. Темперамент. Характер. Личность. - М., 1984 г.
7. Стреляю Я. Роль темперамента в психическом развитии. - М., 1982г.
8. Теплое В. М. Психофизиология индивидуальных различий. (Избранные труды в 2-х томах, т.2). М. 1985 г.
9. Трошихин В. А., Виленский Ю. Г. Темперамент... Что это? – Киев, 1986 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА

Цель: Изучение собственного темперамента с помощью опросника и определение путей управления темпераментом.

Задачи: 1. Выявить индивидуальный тип темперамента личности.

2. Выявить нежелательные, мешающие полной и гармоничной самоактуализации личности, качества темперамента.

Материал: Опросник А. Айзенка. Теппинг – тест.

Опросник А. Айзенка

(подростковый)

Инструкция: Оцените, пожалуйста, наличие у Вас той или иной характеристики личности, приведенной в списке. Отвечайте "да" (+) или "нет" (-).

Ключ

Выявляется индивидуальный тип темперамента личности – преобладание определенных врожденных особенностей стремлений, а также психоэнергетического, эмоционального и социально-психологического характера удовлетворения любых побуждений. Тип темперамента проявляется в любом виде деятельности.

Тип темперамента определяется по совокупным показателям эктроверсии и нейротизма.

Показатель Н

	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
(Нейротизм-	2,	5,	7,	10,	13,	15,	18,	21,	23,	26,	29,	31,	34,	37
эмоциональная														
неуравновешенность)														
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	
П-24														
	39,	42,	45,	47,	50,	52,	56.	58,	60					

Показатель Э

+ + - + + + + + + + - + + +

| | |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| (экстраверсия | 1, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 33, 35, 38, 41. |
| интроверсия) | + + + - + - + - |
| П-24 | 43, 46, 49, 51, 53, 55, 57, 59 |

| | |
|----------------------------|----------------------------------------------|
| <u>Показатель Л</u> | - + - + - + + - - - + + |
| (ложь) | 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48 |

Айзенк (Д. В.)

(текст опросника)

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы опросника. Ответы должны быть однозначными "да" и "нет".

Работайте быстро, не задумывайтесь слишком долго над точным значением каждого вопроса. Здесь нет вопросов правильных и неправильных. Не забудьте ответить на каждый вопрос.

1. Любишь ли ты суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что ты чем-нибудь раздражен?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого настоящей причины не было?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?

12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь.
20. Ты когда-либо говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству.
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты хвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решение?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?

37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты говоришь и действуешь обычно быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?
42. Если оказываешься в глупом положении, ты долго потом переживаешь?
43. Тебе очень нравятся веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить, нет, когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Бывал ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты часто сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие?
52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое ты должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься говорить первым с незнакомыми людьми?
56. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
57. Ты часто спохватываешься, когда поздно что-либо исправить?
58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?

60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Учитываются совпадения ответов с ключом. Сумма совпадений по показателю указывает на выраженность данной особенности личности.

| Типы | Холерик | Меланхолик | Флегматик | Сангвиник |
|---------------|-----------|------------|------------|-----------|
| Баллы по Э, Н | Н>12 Э>12 | Н> 12 Э<12 | Н< 12 Э<12 | Н<12 Э>12 |

Конкретные характеристики типа темперамента

Флегматик – спокойный, ровный, надежный, управляемый, доброжелательный, миролюбивый, рассудительный, осмотрительный, пассивный. Характерно сочетание интроверсии и эмоциональной стабильности.

Меланхолик – тихий, замкнутый, необщительный, пессимистичный, тревожный, склонный к рассуждениям, ригидный (негибкий), легко расстраивающийся. Характерно сочетание интроверсии и эмоциональной неустойчивости. (Слабый тип по И.П. Павлову).

Холерик – обидчивый, беспокойный, активный, возбудимый, импульсивный, переменчивый, оптимистичный, агрессивный. Характерно сочетание экстраверсии и эмоциональной неустойчивости.

Сангвиник – общительный, разговорчивый, отзывчивый, открытый, жизнерадостный, не склонный к беспокойству, склонен к лидерству, беззаботный.

Эмоциональная устойчивость (стабильность) – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Определяется отсутствием большой напряженности, беспокойства, склонностью к лидерству, общительностью и др.

Эмоциональная неустойчивость – выражает склонности к быстрой смене настроения (лабильность), чувству виновности и беспокойству, озабоченности, депрессивным реакциям, рассеянности внимания и т.п. (нейро-

тизм), что и порождает неустойчивость в стрессовых ситуациях. Ей чаще соответствуют: эмоциональность, неприспособленность к среде, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, интроверсия.

Экстраверсия – генотипическая черта личности, проявляющаяся в общительности, активности, оптимизме, склонности к лидерству и беззаботности, импульсивности и возбудимости. Чаще способствует хорошей адаптации к социальному окружению.

Интроверсия – индивидуализм, собственная система оценок сильнее внешних суждений, эмоциональность, чаще социальная неадекватность, неконтактность с людьми; выраженная интроверсия – фактор эмоциональной неустойчивости.

Рекомендации

Уровень социальной и других видов адаптации личности зависит не только от степени выраженности черт темперамента, но от всего набора изначальных и приобретаемых при жизни стремлений и черт личности, физических характеристик и от особенностей окружающих природной и социальной сред.

Интровертов не стоит ставить на бойкие места в играх. Им вообще не показаны ситуации соревнования, экзаменов. Публичная критика только ухудшит их психическое состояние. Учитывая их повышенную избирательность в контактах, нужно очень аккуратно приобщать таких ребят к коллективным делам.

Экстравертам, наоборот, полезны ситуации соревнования, публичная тактичная критика, углубление их самоанализа, размышление и молчание, возможности быть лидером в каких-либо группах.

Эмоционально-неустойчивым, совершенно необходимы занятия психической саморегуляцией, обучение умениям владеть своими эмоциями, телом, действиями и мыслями в различных ситуациях. Как и другие личностные факторы, выраженная эмоциональная неустойчивость, может частично бло-

кировать процесс саморазвития и саморегуляции личности. Поэтому, долг и профессиональная обязанность любого педагога заключается, помимо прочего, и в оказании индивидуальной помощи детям в преодолении внутренних блоков развития их личности.

Как видно из приведенной схемы, из нежелательных, мешающих полной и гармонической самоактуализации личности, качеств темперамента особо выделяется ригидность (негибкость). Отсюда можно сделать вывод, что развитие гибкости личности является предметом специальной заботы педагогов. Один из таких путей – коррекция своих отношений к людям, природе, самому себе, своему телу. Гибкости личности способствует принятие общечеловеческих принципов нравственности, отход от национальных и религиозных предрассудков, диалектический взгляд на природу личности, развитие умеренности в своих привязанностях и страстях, развитие способности к быстрому реагированию на свои * отрицательные физические и психические состояния и активному их преодолению и др.

Эмоциональная возбудимость определяется легкостью и скоростью возникновения эмоциональной реакции.

Темп реакции – скорость протекания психических процессов и реакций.

Активность- энергичность воздействия на внешний мир и преодоление препятствий.

Реактивность – степень импульсивности.

Экстраверсия – направленность вовне.

Ригидность – негибкость реакций мышления, поведения.

Пластичность -гибкость психики.

Тревожность – склонность переживать различные ситуации как угрожающие, испытывать страх и беспокойство, хотя реально ничего опасного не произошло.

Общительность – динамическая сторона общения: частота установления контактов с людьми, легкость их протекания, широта круга знакомых и т.п.

Резистентность – степень сопротивления утомлению, неблагоприятным условиям труда (например, стрессу), работоспособность.

Определение типа темперамента человека

| Свойства темперамента | Тип темперамента | | | |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| | <i>Сангвинический</i> | <i>Холерический</i> | <i>Флегматический</i> | <i>Меланхолический</i> |
| Эмоциональная возбудимость | повышенная (на положительные воздействия) | Повышенная | пониженная | повышенная (на отрицательные воздействия) |
| Темп реакции | ускоренный | Ускоренный | замедленный | замедленный |
| Активность | высокая | Высокая | высокая | низкая |
| Реактивность | высокая (больше активности) | высокая (больше активности) | низкая | невысокая |
| Экстраверсия - интроверсия | экстраверт | Экстраверт | интроверт | интроверт |
| Ригидность-пластичность | пластичность | Ригидность | ригидность | ригидность |
| Тревожность | низкая | Низкая | низкая | высокая |
| Общительность | высокая | Высокая | низкая | низкая |
| Резистентность | высокая | Высокая | низкая | низкая |

Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям

(Теппинг -тест)

Цель: изучить основные свойства нервной системы.

-Выпуклый тип: темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; в последующем, к 25-30 секундам, он может снизиться ниже исходного уровня (т.е. наблюдавшегося в первые 5 секунд работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы.

-Ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы.

-Нисходящий тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

-Промежуточный тип: темп работы снижается после первых 10-15 секунд. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система.

-Вогнутый тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Тест используется в комплексе с другими, измеряющими разноуровневые характеристики личности. Особенно полезен при профориентации и для психологического консультирования по совершенствованию индивидуально-го стиля деятельности. Тестирование проводится индивидуально, занимает не более 2-х минут.

Оборудование: стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд ровных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Инструкция: по сигналу "начали" Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 секунд необходимо поставить как можно больше точек в квадрате и по команде перейти на другой квадрат (че-

рез каждые 5 секунд дается команда: "Перейти на другой квадрат."). По истечении 5 секунд работы в 6-м квадрате дается команда "Стой."

Обработка результатов:

- 1) подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- 2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси ординат количество точек в каждом квадрате, а на оси абсцисс – 5-ти секундные промежутки времени.

Анализ результатов:

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.

Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой.

IV. РАЗДЕЛ

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

ЛИТЕРАТУРА

Внимание

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1991 г.
2. Гोनоблин Ф.Н. Внимание и его воспитание. М., 1972 г.
3. Баскакова И.Л. Внимание дошкольника, методы развития. М., 1993 г.
4. Добрынин Н.Ф. Основные вопросы психологии внимания. (Психологическая наука в СССР, том 1). М., 1959 г.
5. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.А. Экспериментальное формирование внимания. М., 1974 г.
6. Ермолаева О.Ю и др. Внимание школьников. М., 1987 г.
7. Левитина С.С. Можно ли управлять вниманием школьников. 1980 г.
8. Страхов И.В. Воспитание внимания у школьников. М., 1958 г.
9. Хрестоматия по вниманию. М., 1976 г.
10. Методические рекомендации по изучению и учету особенностей внимания в педагогическом процессе. (Сост. Р.А. Мурашев). Ярослав., 1985 г.

Память

1. Аткинсон В. Память и уход за ней. Орел, 1992 г.
2. Аткинсон А. Человеческая память в процессе обучения. М., 1980 г.
3. Блонский П.П. Память и мышление. (Избр. пед. и психол. соч. в 2-х томах, том 2., стр.118-365).
4. Бейн А.М., Каменецкая В.И. Память человека. М., 1973 г.
5. Житникова Л.Н. Учите детей запоминать. М., 1979 г.
6. Зинц Р. Обучение и память. М., 1984 г.
7. Иванов М. Лабиринт мнемозины. М., 1972 г.
8. Ипполитов Ф.В. Память человека. М., 1987 г.

9. Куприянович Л.И. Резервы улучшения памяти. М., 1970 г.
10. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте. М., 1993 г.
11. Лезер Ф. Тренировка памяти. М., 1990 г.
12. Норман Д. Память и научение. М., 1985 г.
13. Развитие логической памяти у детей. М., 1976 г.
14. Н.Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. М., 1966 г.
15. Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти. М., 1979 г.
16. Шадриков В.Д., Черемошкина Л.В. Мнемические способности: развитие и диагностика. М., 1990 г.
17. Хофман И. Активная память: Экспериментальные исследования и теории памяти. М., 1986 г.

Мышление

1. Айзенк. Проверьте свои способности. М., 1992 г.
2. Блонский П.П. Развитие мышления школьника. (Избр. пед. и психол. соч. в 2-х томах, том 2.) М, 1979 г.
3. Бондаренко СМ. Учите детей сравнивать. М., 1981 г.
4. Давыдов В.В. Виды обобщений в обучении. М., 1972'г.
5. Зак А.З, Как определить уровень развития школьника. М., 1982 г.
6. Ивин Е.Н. Искусство правильно мыслить. М., 1982 г.
7. Ильницкая И.А. Проблемные ситуации и пути их создания на уроке. М., 1985 г.
8. Лернер И.Я. Развитие мышления учащихся в процессе изучения истории. М., 1982 г.
9. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М., 1972 г.
10. Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. М., 1985 г.
11. Самарин Ю.А. Очерки психологии ума. М., 1962 г.
12. Тихомиров О.К. Психология мышления. М., 1981 г.

13. Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления. М., 1981 г.
14. Шаталов В.Ф. Куда и как исчезли тройки М., 1980 г.
15. Общая психология. (Под ред. А.В. Петровского). М., 1991 г.
16. Петров Ю.А. Культура мышления. МГУ, 1990 г.
17. Айзенк Узнай свой собственный коэффициент интеллекта.
18. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. – М., 1987г.
19. Лайп Д. Искусство помнить и забывать. Серия Искусство быть. – С-Петербург., 1995 г.
20. Эдвард де Боно. Латеральное мышление. С-Петербург, 1997г.

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ

ВНИМАНИЕ

Цель: оценить уровень развития внимания и его отдельных свойств.

Задачи: изучить индивидуальные особенности внимания. Выяснить формы развития внимания. Развить способы улучшения навыков слушать.

Материал: тест "Бурдона", методика "Красно-черной таблицы", методика "Таблицы Шульте".

Методика "Таблицы Шульте"

Цель: определение устойчивости внимания и динамики работоспособности. Используется для обследования разных возрастов.

Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Инструкция

Испытуемому предъявляют первую таблицу: "На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку". Затем таблицу закрывают и продолжают: "Покажите и назовите все числа по порядку от 1 до 25. Постарайтесь делать это как можно быстрее и без ошибок."

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 9 | 2 | 21 | 13 |
| 22 | 7 | 16 | 5 | 10 |
| 4 | 25 | 11 | 18 | 3 |
| 20 | 6 | 23 | 8 | 19 |
| 15 | 24 | 1 | 17 | 12 |

Рис.1

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 13 | 1 | 8 | 20 |
| 17 | 6 | 25 | 7 | 11 |
| 22 | 18 | 3 | 15 | 19 |
| 10 | 5 | 12 | 24 | 16 |
| 14 | 23 | 4 | 9 | 21 |

Рис.2

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 21 | 11 | 1 | 19 | 24 |
| 2 | 20 | 18 | 5 | 10 |
| 4 | 13 | 25 | 16 | 7 |
| 17 | 6 | 14 | 9 | 12 |
| 22 | 3 | 8 | 5 | 23 |

Рис.3

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 21 | 23 | 4 | 25 |
| 11 | 2 | 7 | 13 | 20 |
| 24 | 17 | 19 | 6 | 18 |
| 9 | 1 | 12 | 8 | 14 |
| 16 | 10 | 3 | 15 | 22 |

Рис.4

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 3 | 17 | 21 | 8 | 4 |
| 10 | 6 | 15 | 25 | 13 |
| 24 | 20 | 1 | 9 | 22 |
| 19 | 12 | 7 | 14 | 16 |
| 2 | 18 | 23 | 11 | 5 |

Рис.5

Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.



С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как: эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ), которые предложены А.Ю. Козыревой.

$$\text{ЭР} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$$

где T_1 – время работы с первой таблицей

T_2 – со второй

T_3 – с третьей

T_4 – с четвертой

T_5 – с пятой.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

$$\text{ВР} = T_1 / \text{ЭР}$$

Результат **меньше 1,0**- показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая выносливость (устойчивость) вычисляется по формуле:

$$\text{ПУ} = T_4 / \text{ЭР}$$

Показатель результат **меньше 1,0** говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданной работы.

Методика "Красно-черной таблицы"

Методика является модификацией "Красно-черной таблицы". Это таблица чисел с рядом цифр от 1 до 24 в кружках и рядом от 1 до 25 без кружков, расположенной в случайной комбинации.

Цель: Оценка переключения и распределения внимания. **Инструкция:** Исследование проводится с помощью специальных бланков.

В I серии Вы должны быстро и точно находить цифры в кружках начиная с 1 до 24 в возрастающем порядке.

Во II серии – без кружков.

В III серии Вы должны быстро и точно находить в возрастающем порядке то числа в кружках (начиная с 1), то без кружков (начиная с 1). Педагог засекает время и фиксирует ошибки.

Обработка данных: Разница между двумя временными показателями будет временем переключения внимания с одного ряда чисел на другой. Исправление ошибки считается хорошим показателем – ошибка засчитывается в половину (0,5 балла).

Хорошее время 111 серии - 2 минуты 30 секунд.

Плохие результаты могут указывать на недостаточную ситуативную собранность, на состояние психического стресса или на более серьезные нарушения психики.

Таблица чисел

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 7 | 4 | 10 | 6 | 22 | 24 | 12 |
| 17 | 13 | 19 | 8 | 2 | 16 | 19 |
| 11 | 1 | 20 | 15 | 21 | 23 | 3 |
| 9 | 6 | 17 | 5 | 18 | 12 | 24 |
| 14 | 25 | 13 | 9 | 20 | 1 | 7 |
| 21 | 3 | 23 | 8 | 15 | 14 | 18 |
| 16 | 5 | 11 | 2 | 22 | 4 | 10 |

Тест Бурдона

В течении 5 минут, начиная с верхней строки, находите и обозначайте буквы "с", "к" и "а" следующим образом: "с", "к" и "а". Через каждую минуту (я буду сообщать об этом) ставьте вертикальную черту.

Бланк корректурной пробы

схавсхевишнаиснхвхвкснаисвхвхенаисневхак
вихивснавсавснаекеахвкесвснаисаиснавхнбк
нхисхвхеквхнвхеисиеинаиенкхкикхеквкисвхи
хакхисхаисгбквхнаиснхекхиснаксквхквнавси
иснаихаеухкиснанкхехеиснахкекхвиснаихвикх
снаисвнкхваиснахекехснаксвеевеаиснаскв
кхкекнвиснкхвехснаискесикнаеснкхквихкакс
аисндехквенвхкеаиснкаикнвевнквхавеивисна
кахбеивнахиенаиквиеакеиваксвейкснавахесе
нкеснксвхиесвхкнквсквевкниесавиехевнаиен
кенвкаиснаснаисхаквн наксхаиенаснаисвкхев
евхкхснейскаисиквкхвекевквнаиснаиснкевкх
авснахкасеснаисесхквваиснасавкхснейсхихек
внхвенаиенекхавихнвихкхехнвиснвсаехиснаи
нкехвнвнабисивиаеваенхвхвиснаеиекаивекех
кеиснесаеихвкевеиснаеаиснквехикхнкеаисна
сакаекхевскхекхнаисиквевеснаисекхекнаисн
иснейснвиехквхеивнакисхаиевкевкиехеиснаи
вхвксиснаиаиенаксхкивхникиснаивеснакнехс
сиаиквехквкесвкснхиснаксхкхвхеаесксеаик
иснаеухкехкеихнвхакеиснаикхвсхнвиехаесве
снаисаквснхаесхаиснаевкисхкехвхвекнеиена
екхекнаивквкхехиснаихкахенаиениквксиснаи
ехвквиехаиехеквснейсивневиснаеахнхкснахс
иснаивиневиснаивевхсисваиевхеихскеиехкие
кевххаеснаскисхеаехквехеаиснасваисввеке
хвекхснкисехаекснаииехсехснаисвнекхснаис
авенахиакхвейвеаиквавихнахксехехивхаиска
внсииахснанаеснвеснхаевикаикнкнавснеквхк
сиаесвкхвкснаксхвхквснхксвехкаснаисксхке
наиснхавкевкхениснаинхаснехксхевкхеихнаи
кевхснвихнквхекнсиенхаивенаихнхквхенаисн
вкенхаисхахквнваиенсхвихеаиснавхсвкахсна
киснкекнсваисваеухсхваиснаекхекаивнавеке
аеикаисхаиснхисвквсекхвекиснаиснаискбесв

искаиквккнвхсквиавниснаихавкчвехванкиех
вв хевнаискаianaкхквкееквнхискаиснвхавхв
наиснхсхвкиснаиехекхнаиснвехвчисихвихкви
хкенхвксихнаиснвкахсвкхехаиснакахснхвхвх
аисхааикхаввехкснвиваиснахкикхекиахинанс

Обработка результатов

В каждой минуте подсчитывается объем просмотренных букв, число просмотров и ошибочных зачеркиваний. Число ошибок делится на число просмотренных строк. Чем больше это отношение, тем хуже развито внимание.

Рекомендации

Тренировки на развитие внимания можно разделить на три формы

I. Общая внимательность

Не давая себе никакого предварительного задания, выясните, что осталось замеченным от впечатлений, с которыми столкнулись.

II. Направленная внимательность

Дается задание на внимательное рассматривание объекта. После чего спрашивают о чем либо к этому объекту относящемуся, что можно было уловить при рассматривании, хотя не предупреждали заранее о том, что именно будет предметом вопроса.

III. Целевая наблюдательность

Дается задание наблюдать определенные детали некоторого явления, и лишь затем показывается это явление.

Очень важно уметь не только внимательно наблюдать, но и слушать. Известно, что 80% времени бодрствования у большинства людей уходит на различного формы общения, а половина этого времени приходится на слушание. Но мы используем лишь около 25% нашей способности слушать.

Большинство слушать по настоящему не умеют. А дефекты слушания оборачиваются не только огромными потерями, но иногда и катастрофами, и авариями, и неприятностями.

ПАМЯТЬ

Цель: Выявить особенности развития памяти.

Задачи: На основе однократного предъявления тестового материала выявить различия показателей непосредственного воспроизведения.

Материал: Модификации традиционных методик.

Объем памяти на слова. Вербальный интеллект.

Изучается объем кратковременной и долговременной памяти. Средний объем памяти 7+2. Я буду называть слова, а Вы -запоминайте их. Внимательно слушайте называемый ряд слов. После того, как я кончу читать ряд слов, запишите те из них, которые Вы запомнили.

Слова читаются один раз, громко и в одном и том же темпе. Перед произнесением слов говорится команда: "Внимание!". Затем экспериментатор собирает ответы с указанием фамилии и имени.

Через 10 минут экспериментатор предлагает на другом листе бумаги опять записать продиктованные 10 минут назад слова. Учитывается количество забытых слов и нарушений их порядка, сумма верно воспроизведенных слов. Объем кратковременной памяти определяется числом сразу воспроизведенных слов, а объем долговременной памяти – числом верно воспроизведенных слов через 10 минут после диктовки.

Предъявляемые слова:

- | | | | | |
|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|
| 1. Масло | 2. Рука | 3. Стул | 4. Шар | 5. Мысль |
| 6. Солнце | 7. Одежда | 8. Минута | 9. Серебро | 10. Факел |
| 11. Лицо | 12. Заяц | 13. Комната | 14. Фабрика | 15. Задача |

Далее эксперимента гор просит составить из первых двух троек слов по вертикали (№ 1, 6, 11,2, 7, 12) два предложения, включающие эти тройки слов. Затем предлагается составить рассказ с включением этих 6 слов. Изучается словесное изображение и сообразительность лежащих в основе литературных способностей.

Предъявляемые слова:

- | | | | | |
|---------|------------|------------|----------|-------------|
| 1. Нос | 2. Голова | 3. Шкаф | 4. Кубик | 5. Слово |
| 6. Луна | 7. Ботинок | 8. Час | 9. Медь | 10. Огонь |
| 11. Ухо | 12. Кухня | 13. Гвоздь | 14. Лиса | 15. Молоток |

Рекомендации

Развитие памяти идет через блокировку информации по смыслу в крупные блоки, создание мнемосхемы для запоминания и воспроизведения информации, выделение в ситуации главных ориентиров, составление планов-конспектов, ведение записных книжек.

Объем памяти на числа

Я буду называть Вам ряд двузначных чисел. Вы стараетесь запомнить все числа. После окончания диктовки запишите ряд в той последовательности, в которой я его называл.

Ряд чисел:

16 72 98 53 46 29 14 93 48 32 51 74 26 69 19

Учитывается:

Число правильно воспроизведенных чисел (объем памяти), число ошибок забывания, неверного воспроизведения, нарушения последовательности. Хороший результат- правильное запоминание 7-10 чисел из 15, плохой результат- запоминание 2-3 чисел. Последнее может указывать на снижение психоэнергетики, переутомление, отрицательное эмоциональное состояние, либо на более серьезные изменения психики. Возможны просто отвлечения, непосредственность, небрежное или отрицательное отношение к эксперименту. Педагог проверяет все эти версии в ходе беседы, повторных и дополнительных обследований.

Ряд чисел для повторного обследования:

27 17 43 12 29 94 67 11 48 60 37 41 75 53 96

Объем ассоциативной памяти

Я буду читать слова парами. Слушайте внимательно, стараясь запомнить, какое слово с каким было вместе сказано. После этого буду называть первое слово каждой пары, а Вы должны припомнить и записать второе слово к этому первому. Зачитывается 20 пар слов с 2-секундным промежутком между парами и 0,5 -секундным между словами пары. Потом зачитываются только первые слова каждой пары.

Учитываются:

Правильно названные слова знаком "+", неверно названные записываются. За одну ошибку считается одно пропущенное или неправильно воспроизведенное слово.

Ассоциативная память нужна человеку любой профессии. На основе активного ассоциирования Вы можете запомнить большой объем информации, создать мнемоническую схему для лучшего запоминания.

Пары слов:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Новый - дом | 11. Звонок - резкий |
| 2. Сталь - экскаватор | 12. Плита - бетон |
| 3. Телефон - трубка | 13. Культура - книга |
| 4. Вечер - ночь | 14. День - утро |
| 5. Машина - колесо | 15. Стол - журнал |
| <hr/> | |
| 6. Дверь - окно | 16. Свет - звук |
| 7. Шум - тишина | 17. Праздник - танцы |
| 8. Ошибка - срыв | 18. Деньги - костюм |
| 9. Общение - язык | 19. Спорт - теннис |
| 10. Материал - дерево | 20. Москва - город |

МЫШЛЕНИЕ

Цель: Выявить особенности

Задачи: Изучить индивидуальные особенности мышления

Материал: Вербальный тест Айзенка, матрицы Дж. Равена (краткий вариант), методика "Количественные отношения", методика "Сложные аналогии", методика "Выделения существенных признаков".

Матрицы Дж. Равена

(краткий вариант)

Тест предназначен для изучения уровня развития особенностей внимания и невербального (наглядного) мышления детей и взрослых, начиная с 8-летнего возраста. Данный черно-белый вариант разработан в Ленинградском военном институте физической культуры. Он представляет собой набор из 30-ти усложняющихся матриц-заданий, не требующих для своего решения каких-либо знаний, грамотности социокультурного уровня, речевого развития.

Инструкция

Перед Вами рисунки. Верхний прямоугольник- матрица из нескольких фигур. В каждой матрице не хватает по одной фигуре. Внизу имеется 6-8 пронумерованных фигур.

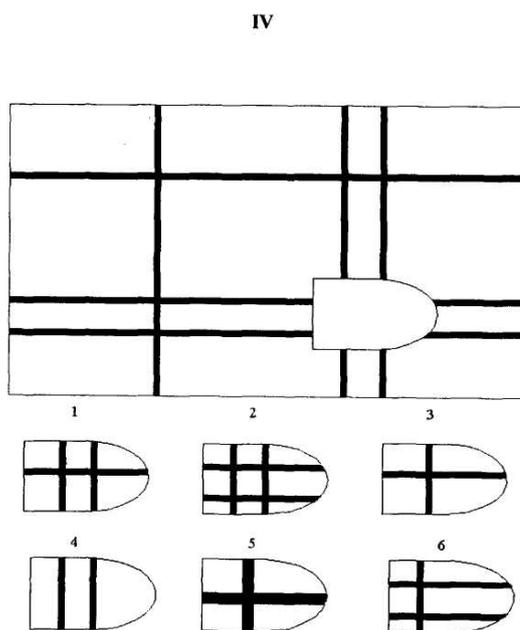
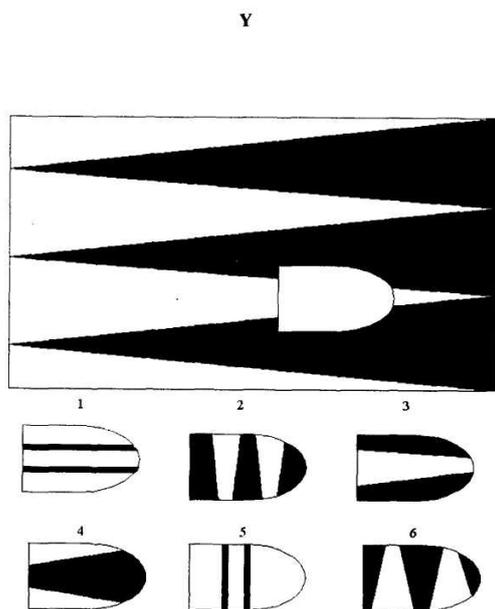
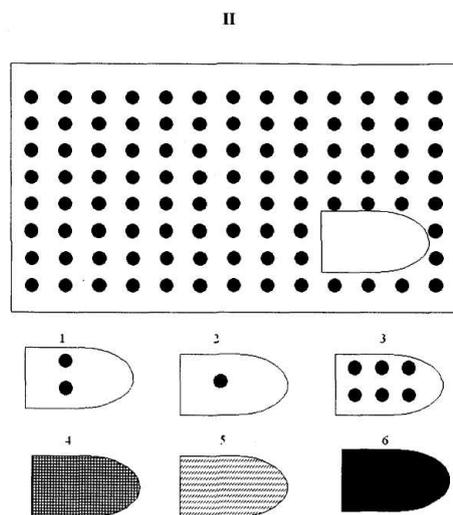
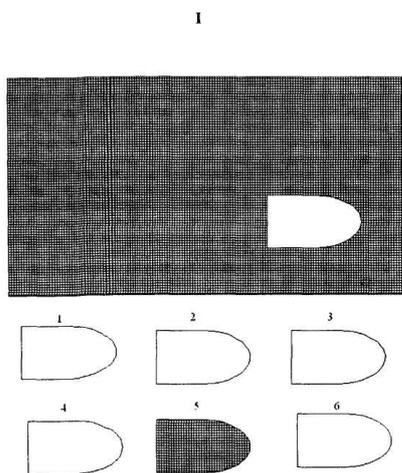
Нужно определить закономерность, логику связывания фигур в матрице и подыскать им недостающую среди нижних фигур. Укажите номер недостающей фигуры. Не торопитесь сразу давать ответ, проверьте себя еще раз и только после этого отвечайте. Время выполнения теста -15 минут.

Обработка результатов

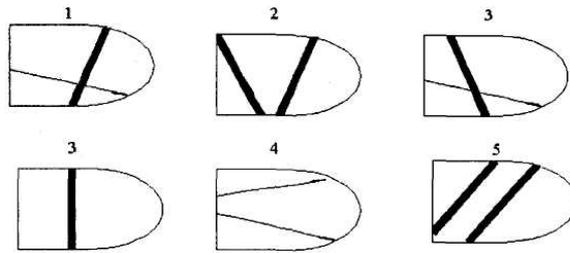
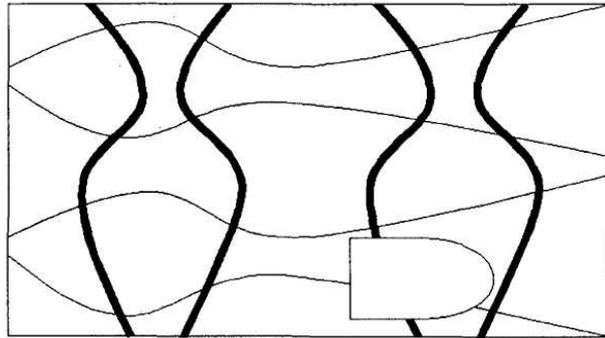
Фиксируется число попыток решения каждого задания (1или 2), его успех или неудача. Ошибки в легких заданиях (очки за ответ от 1-3), а также исправленные во второй попытке ошибки больше свидетельствуют о недо-

статках внимания, чем о недостатках невербального, наглядно-образного мышления.

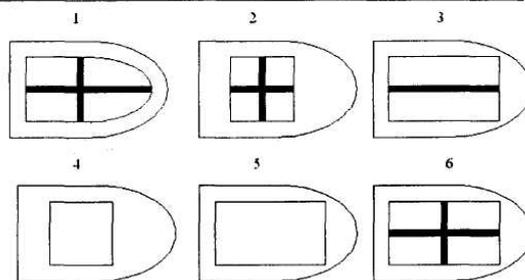
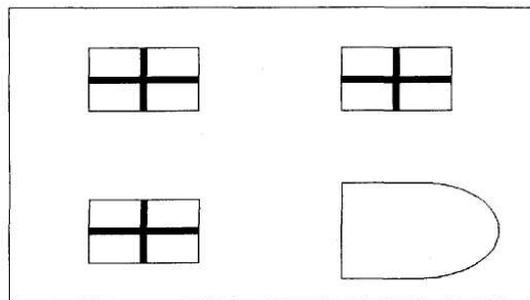
За каждую из решенных (в 1 или во 2 попытке) матриц-заданий начисляется определенное количество баллов по специальной таблице.



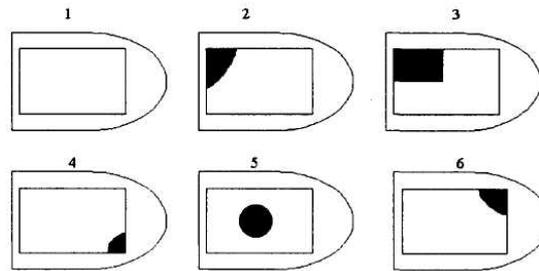
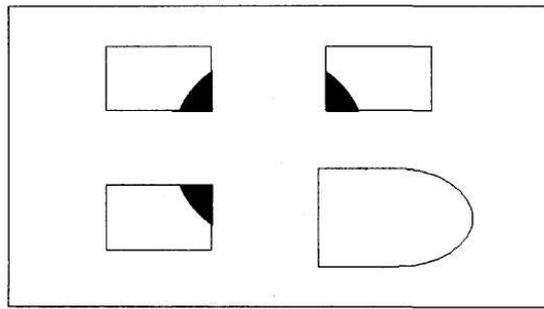
VI



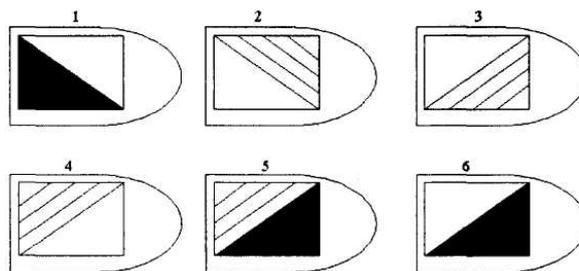
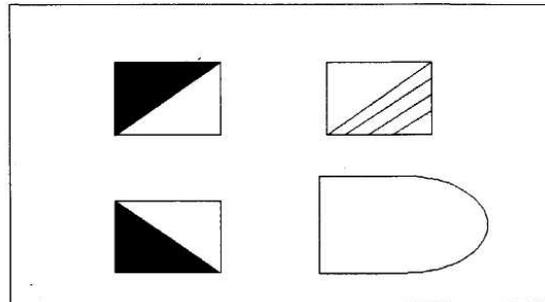
VII



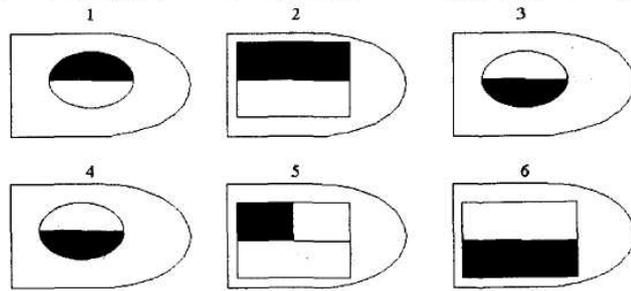
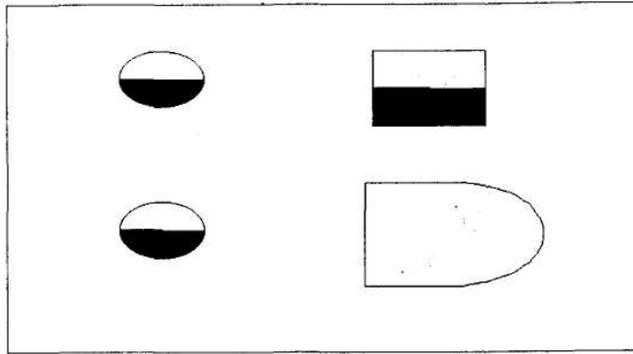
VIII



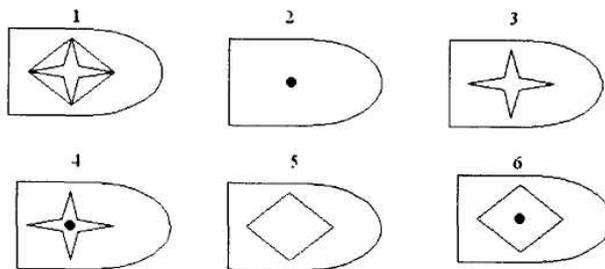
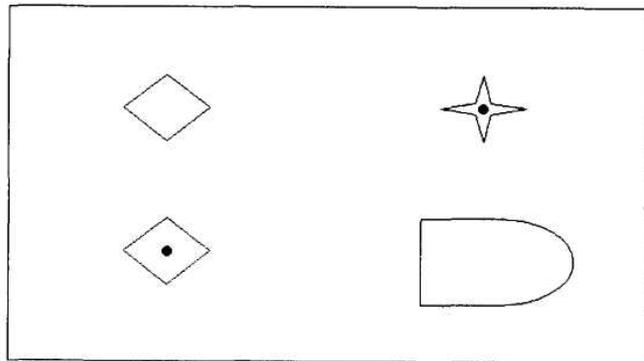
IX



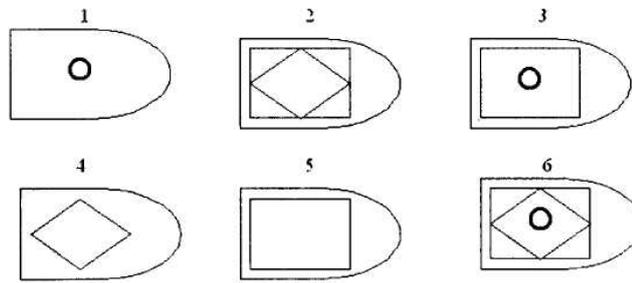
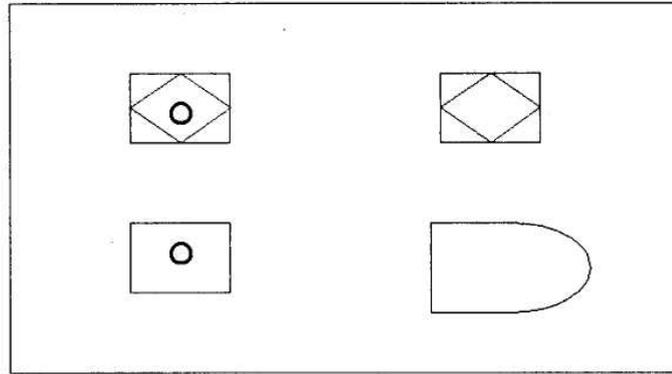
X



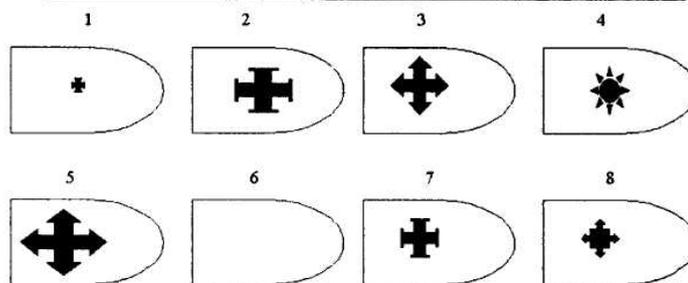
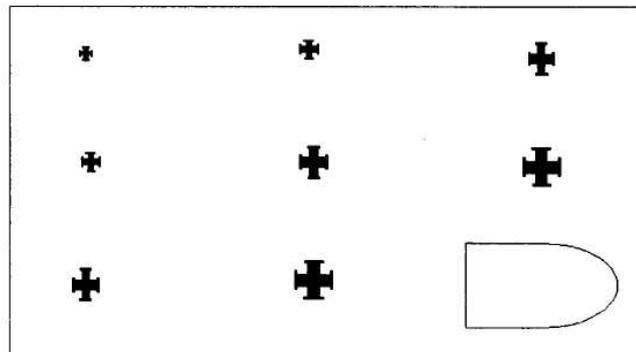
XI



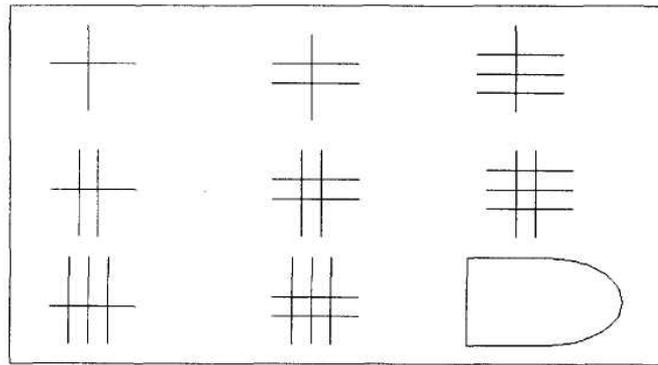
XII



XIII



XIV

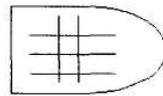
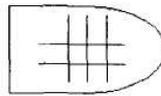
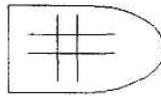
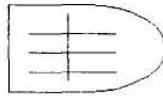


1

2

3

4

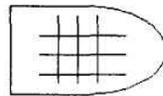
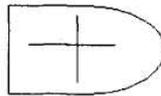
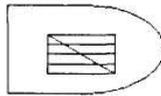
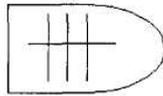


5

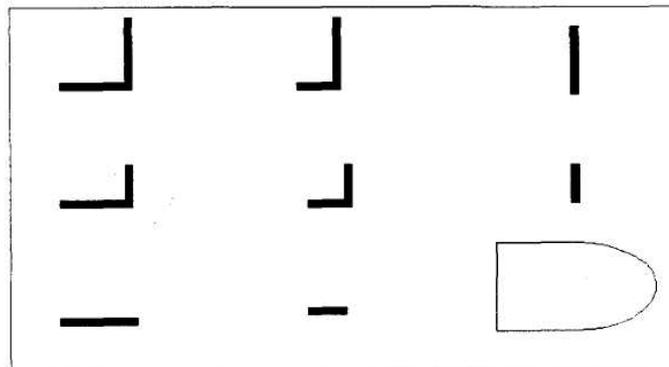
6

7

8



XV

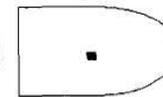


1

2

3

4

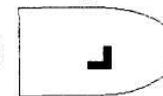
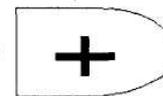


5

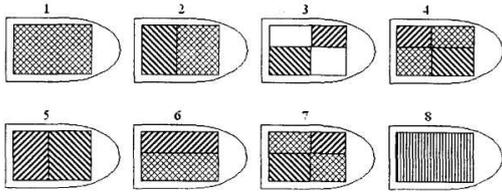
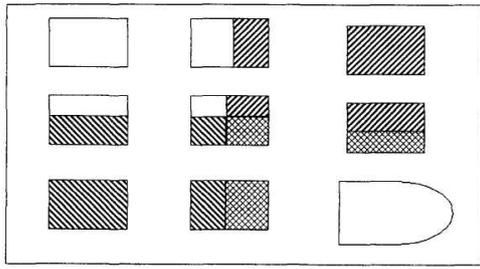
6

7

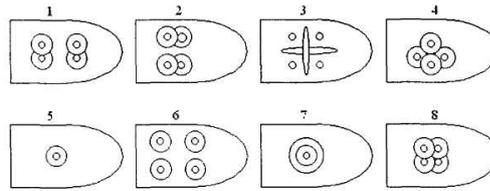
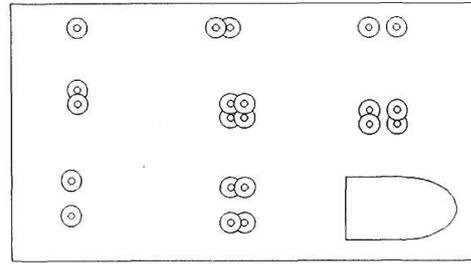
8



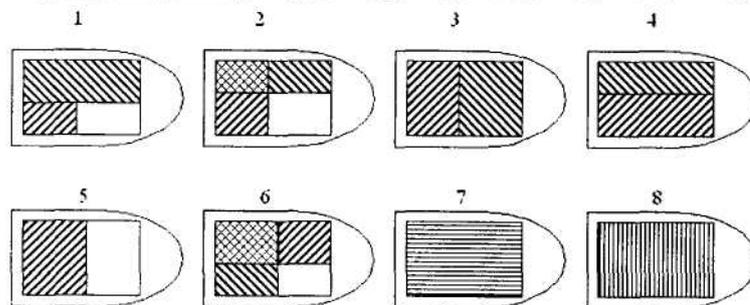
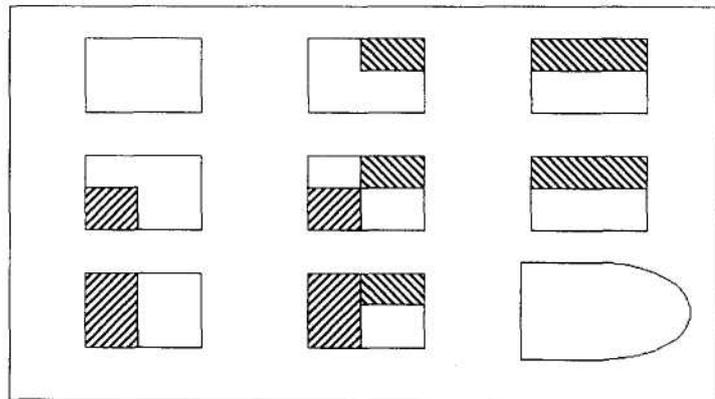
XVI



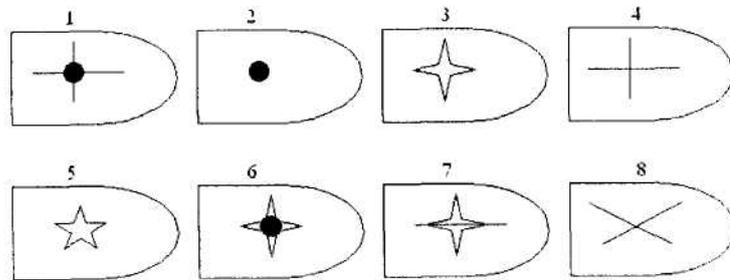
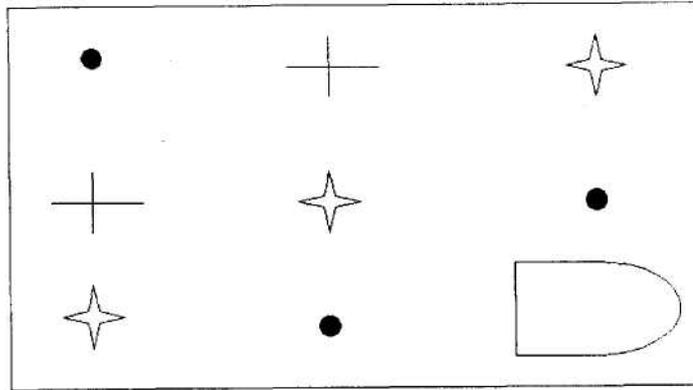
XVII



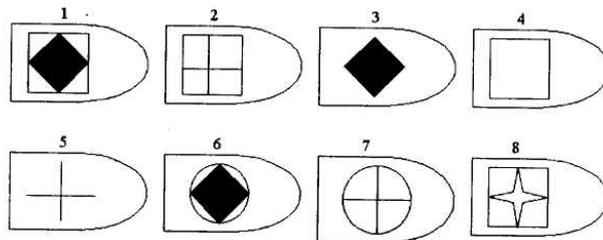
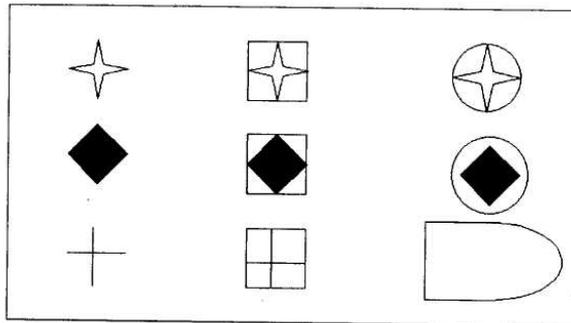
XVIII



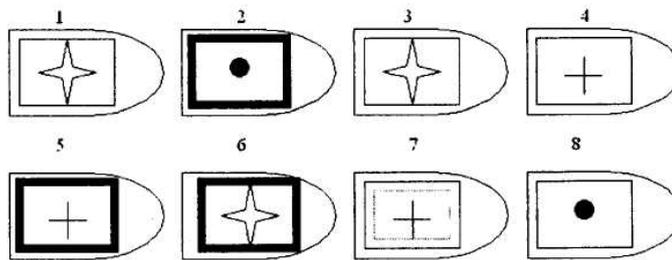
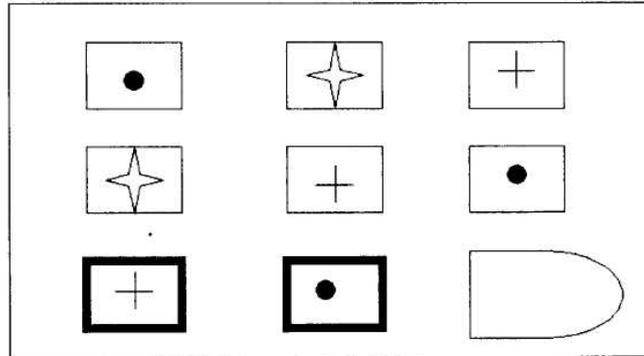
XIX



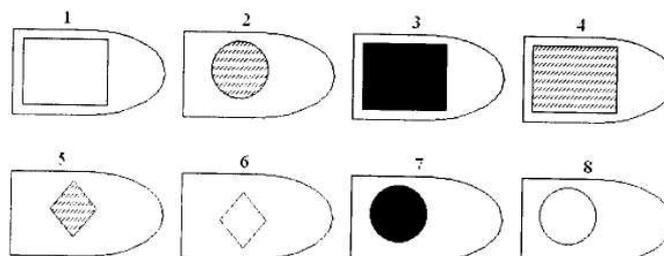
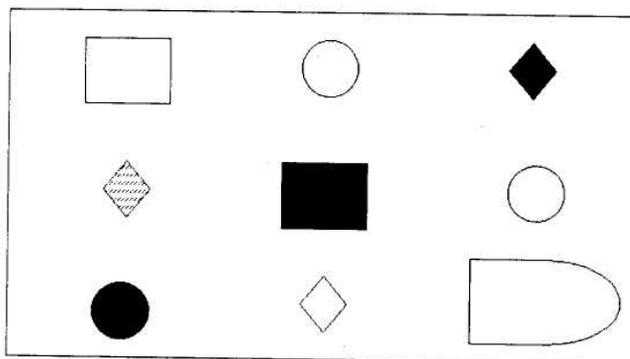
XX



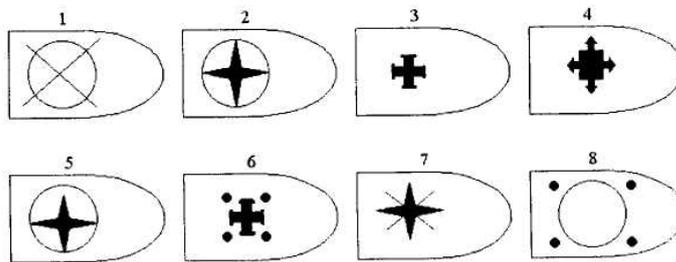
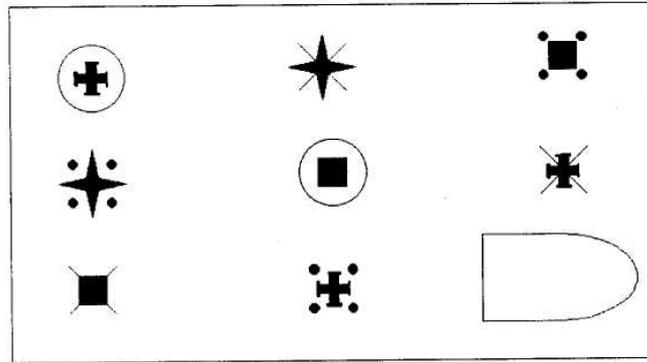
XXI



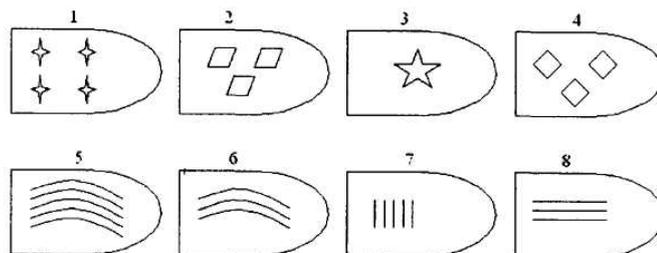
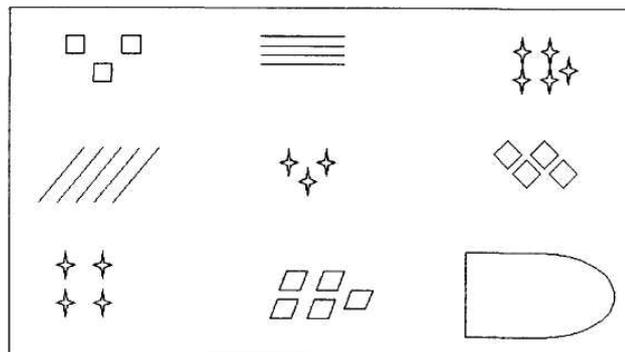
XXII



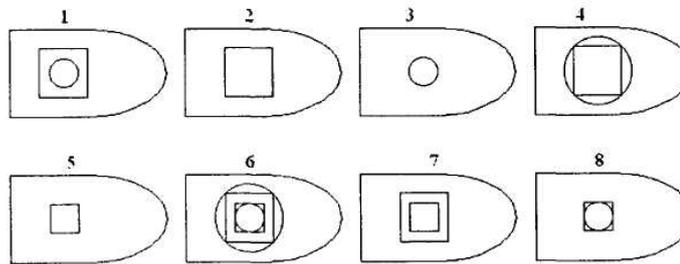
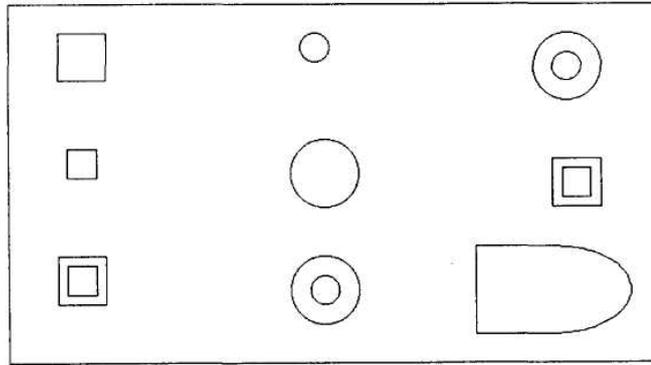
XXIII



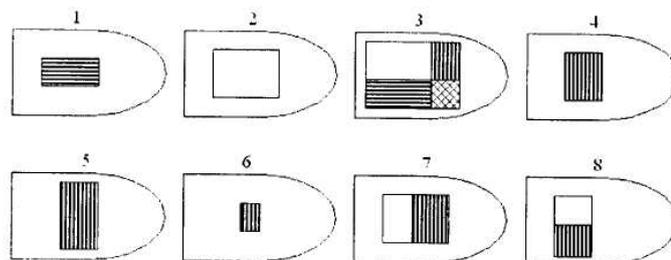
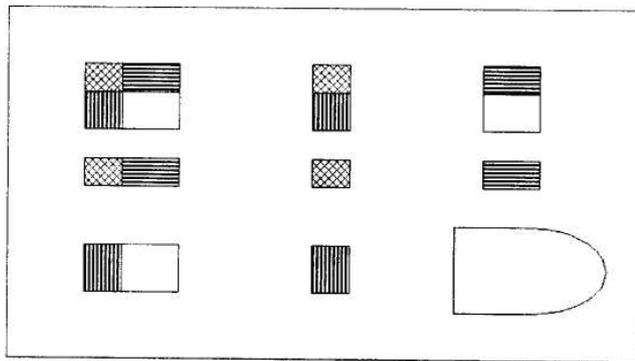
XXIV



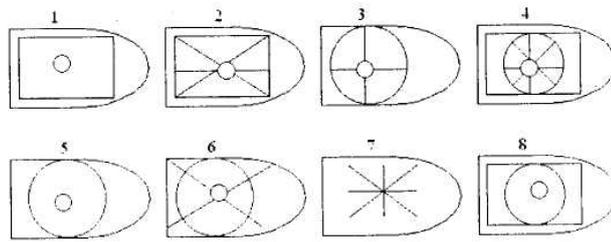
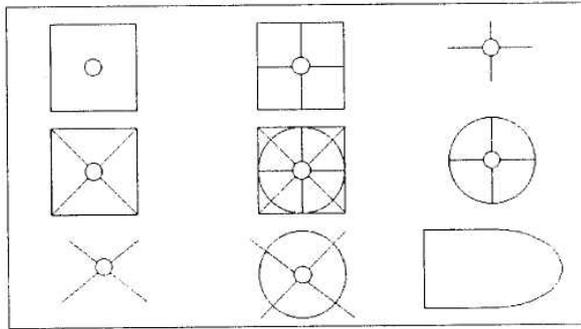
XXV



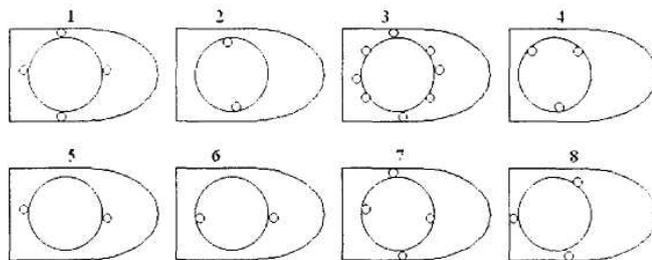
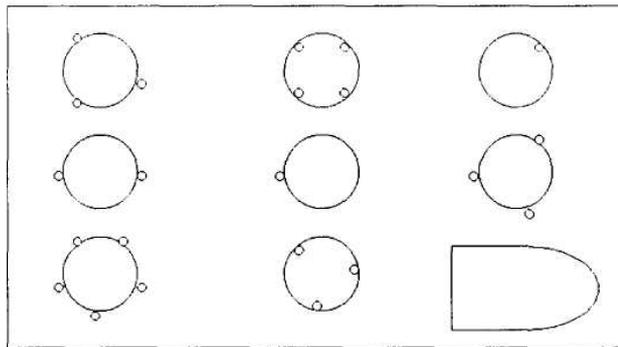
XXVI



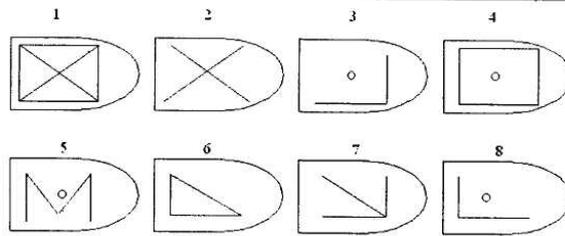
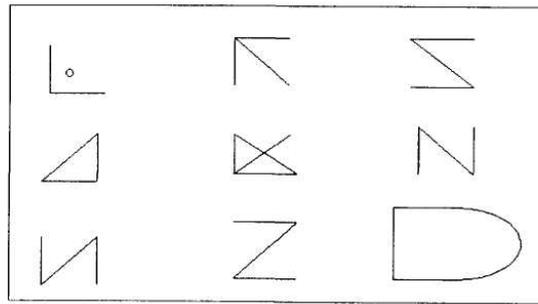
XXVII



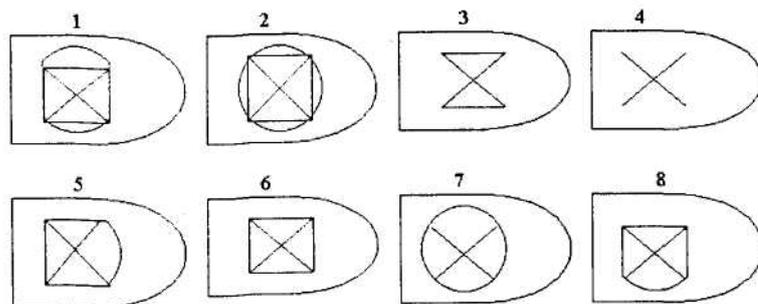
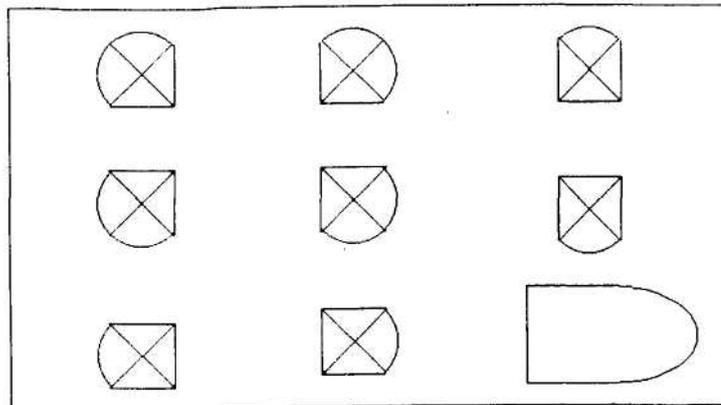
XXX



XXVIII



XXIX



Ключ правильных ответов и очки за ответ

| № задания | ключ-№ правильного ответа | очки за ответ | № задания | ключ-№ правильного ответа | очки за ответ |
|-----------|---------------------------|---------------|-----------|---------------------------|---------------|
| 1 | 5 | 1 | 16 | 1 | 6 |
| 2 | 3 | 3 | 17 | 6 | 6 |
| 3 | 3 | 1 | 18 | 2 | 5 |
| 4 | 2 | 5 | 19 | 4 | 5 |
| 5 | 3 | 3 | 20 | 7 | 7 |
| 6 | 3 | 5 | 21 | 6 | 7 |
| 7 | 6 | 2 | 22 | 4 | 8 |
| 8 | 2 | 3 | 23 | 2 | 6 |
| 9 | 3 | 5 | 24 | 6 | 7 |
| 10 | 6 | 4 | 25 | 6 | 4 |
| 11 | 3 | 6 | 26 | 2 | 7 |
| 12 | 5 | 6 | 27 | 5 | 8 |
| 13 | 2 | 4 | 28 | 4 | 7 |
| 14 | 8 | 7 | 29 | 6 | 8 |
| 15 | 4 | 3 | 30 | 5 | 6 |

| Уровень | Сумма очков за правильные ответы |
|---------------|----------------------------------|
| Низкий | 44-58 |
| Средний | 59-114 |
| Высокий | 115-142 |
| Очень высокий | 143 |

Методика "Количественные отношения"

Предназначена для логического мышления. Обследуемым предлагаются для решения 18 логических задач. Каждая из них содержит 2 логические посылки, в которых буквы находятся в каких-то численных взаимоотношениях между собой. Опираясь на предъявленные логические посылки, надо решить, в каком соотношении находятся между собой буквы, стоящие под чертой. Время решения – 5 минут.

Инструкция:

"Вам предложены 18 логических задач, каждая из которых имеет 2 посылки. Время решения- 5 минут"

Оценка производится по количеству правильных ответов. Норма взрослого человека – 10 и более задач.

Стимульный материал

1. А больше Б в 9 раз

Б меньше В в 4 раза

В А

2. А меньше Б в 10 раз

Б больше В в 6 раз

А В

3. А больше Б в 3 раза

Б меньше В в 6 раз

В А

4. А больше Б в 4 раза

Б меньше В в 3 раза

В А

5. А меньше Б в 3 раза

Б больше В в 7 раз

А В

6. А больше Б в 9 раз

Б меньше В в 12 раз

В А

7. А больше Б в 6 раз

Б больше В в 7 раз

A B

8. A больше B в 3 раза

B больше B в 5 раз

B A

9. A меньше B в 10 раз

B больше B в 3 раза

B A

10. A меньше B в 2 раза

B больше B в 8 раз

A B

11. A меньше B в 3 раза

B больше B в 4 раза

B A

12. A больше B в 2 раза

B меньше B в 5 раз

A B

13. A меньше B в 5 раз

B больше в 6 раз

B A

14. A меньше B в 5 раз

B больше B в 2 раза

A B

15. A больше B в 4 раза

Б больше В в 6 раз

В А

16. А меньше Б в 3 раза

Б больше В в 3 раза

А В

17. А больше Б в 4 раза

Б меньше В в 7 раз

В А

18. А больше Б в 3 раза

Б меньше В в 5 раз

А В

Ключ

1. В < А
2. А < В
3. В > А
4. В < А
5. А > В
6. В > А

7. А < В
8. В < А
9. В > А
10. А > В
11. В < А
12. А < В

13. В < А
14. А < В
15. В < А
16. А < В
17. В > А
18. А > В

Сложные аналогии

Цель: Выявление того, насколько испытуемому доступно понимание сложных, логических отношений и выделение абстрактных связей.

Материал: Бланк методики, бланк протокола регистрации ответов

Анализ результатов:

Если испытуемый правильно, без особого труда решил все задания и логично объяснил все сопоставления, это даст право заключить, что ему доступно понимание абстракций и сложных логических связей.

Если испытуемый с трудом понимает инструкцию и ошибается при сопоставлении, только после тщательного анализа ошибок и рассуждений можно сделать вывод о соскальзывании умозаключений, о растекаемости мышления, о произвольности, нелогичности рассуждений, о диффузности, расплывчатости мысли на фоне понимания логических связей, о ложном понимании аналогии логических связей.

Наиболее информативное значение имеют рассуждения испытуемого. Обычно, наибольшую трудность вызывает соотношение понятий "бережливость – скупость", "прохлада – мороз".

Методика "Сложные аналогии".

Методика используется для оценки логического мышления, может применяться как индивидуально, так и в группе.

Содержание методики: обследуемому предлагается на бланке 20 пар слов, отношения между которыми построены на абстрактных связях, на этом же бланке в квадрате "Шифр" расположены 6 пар слов с соответствующими цифрами от 1 до 6. После того, как испытуемый определит отношения между словами в паре, ему надо найти аналогичную пару слов в квадрате "Шифр" и обвести кружком соответствующую цифру. Время выполнения работы – 3 минуты. Оценка производится по количеству правильных ответов.

Ключ

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

Норма правильных ответов – 5 и выше.

Стимульный материал

| Шифр | |
|-------------|---------------------|
| 1. | Овца – стадо |
| 2. | Малина-ягода |
| 3. | Море – океан |
| 4. | Свет – темнота |
| 5. | Отравление - смерть |
| 6. | Враг – неприятель |

| | |
|--------------------------------|-------------|
| 1. Испуг - бегство ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Физика - наука ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Правильно - верно ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Грядка - огород ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Пара - два ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Слово - фраза ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Бодрый - вялый ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Свобода - воля ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Страна - город ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Похвала - брань ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Месть - поджог ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Десять - число ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Плакать - реветь ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Глава - роман ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Покой - дыхание ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Смелость - геройство ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. Прохлада - мороз ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Обман - недоверие ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 19. Пение - искусство ----- | 1 2 3 4 5 6 |
| 20. Тумбочка - шкаф ----- | 1 2 3 4 5 6 |

Методика "Выделение существенных признаков"

Методика выявляет способность испытуемого отделять существенные признаки предметов или явлений от несущественных, второстепенных. Кроме того, наличие ряда заданий, одинаковых по характеру выполнения, позволяет судить о последовательности рассуждений испытуемого.

Инструкция: "В каждой строчке Вы найдете одно слово, стоящее перед скобками, и далее – пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скоб-

ках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два и подчеркните их"

Слова в задачах подобраны таким образом, что обследуемый должен продемонстрировать свою способность уловить абстрактное значение тех или иных понятий и отказаться от более легкого, бросающегося в глаза, но неверного способа решения, при котором вместо существенных, выделяются частные, конкретно – ситуативные признаки.

Стимульный материал

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Города (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошади, крыша, стог, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, просьба, круглость, печать).
8. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
9. Чтение (глаза, книга, картинка, печать, слово).
10. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения ружья, солдаты).

Ключ

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Растения, земля. | 7. Диаметр, круглость |
| 2. Берег, вода. | 8. Бумага, редактор |
| 3. Здание, улица. | 9. Глаза, печать |
| 4. Крыша, стены. | 10. Игроки, правило |
| 5. Углы, сторона. | 11. Сражения, солдаты |
| 6. Делимое, делитель. | |

Тест предназначен в основном для индивидуального обследования.

V. РАЗДЕЛ
УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ
(исследование стрессов, конфликтов, тревожности)

ЛИТЕРАТУРА

1. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М., 1990г.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. – М., 1984г.
3. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л., 1988г., с. 189-228.
4. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980г.
5. Коломинский Я. Л. Человек: Психология. – М., 1986г. с. 182-204.
6. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание. – М., Знание, 1983, №10.
7. Эмоциональные нарушения в детском возрасте (Под. ред. Лебединского В. В. и др. – М., 1990 г.)
8. Выготский Л. С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте. (Собр. соч. в 2-х т., т.2, стр.454-465). М., 1986г.)
9. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. – М., 1986г.-с. 204-213.
10. Ю.Юркевич В. С. Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек. – М., 1986 г.
11. Конфликты: Сущность и преодоление. – М., МГИУУ 1990г.
12. Дональд А., Тбыбсинг. Избегайте стрессовых ситуаций (перевод с английского Н. Я. Ковановой) М., Медицина 1993г.
13. Литин О. В. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения. – М., 1986 г.
14. Слободяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз. Киев, здоровье.
15. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. – М., Издательство МГУ, 1988 г.

16. Теория и практика аутогенной тренировки. Под. ред. В. С. Лобзина. Л. 1980г.
17. П.Эвсрли С. Д., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение. – М., 1985г.
18. Никофоров А.С. Эмоции в нашей жизни. – М., 1978.
19. Василюк Б.Е. Психология переживания – М., 1984.
20. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация – М., 1976.
21. Леви В. Искусство быть собой – М., 1977.
22. Телешевская М.Е. Учитесь властвовать собой. Л., 1973.
23. Обозов Н.Н. Психология конфликтов и способы его разрешения. Л., 1991.
24. Изард К. Эмоции человека – М., 1980.
25. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становления человека М., 1994.

САМОПОЗНАНИЕ КУЛЬТУРЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ И СТРЕССОВ

Цель: Апробация студентами способов саморегуляции неблагоприятных состояний.

Задачи: 1. Познакомиться с понятиями "конфликт"="проблема" + "конфликтная ситуация" + "участники" + "инцидент."

2. Уяснить содержание и структуру теста на оценку уровня конфликтности личности.

3. Освоить основные способы разрешения конфликтных ситуаций.

Материал: 1. Тест на оценку уровня конфликтности личности.

2. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

3. Модифицированный опросник Тейлора.

Тест на оценку уровня конфликтности личности

При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и запишите его.

Вопросы

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, т. е. к тому, чтобы подчинить своей воле других?

- а) нет,
- б) когда как,
- в) да.

2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?

- а) да,
- б) ответить затрудняюсь,
- в) нет.

3. Кто вы в большей степени?

- а) пацифист,
- б) принципиальный,
- в) предприимчивый.

4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?

- а) часто,
- б) периодически,
- в) редко.

5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?

а) разработал бы программу работы коллектива на год вперед и убедил бы коллектив в ее целесообразности;

- б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;
- в) чаще бы советовался с людьми.

6. В случае неудач, какое состояние для вас наиболее характерно?

- а) пессимизм:

- б) плохое настроение;
- в) обида на самого себя

7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?

- а) да;
- б) скорее всего да;
- в) нет.

8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше сказать горькую правду в глаза, чем промолчать?

- а) да;
- б) скорее всего да;
- в) нет.

9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего стараетесь изжить в себе:

- а) раздражительность;
- б) обидчивость;
- в) нетерпимость критики других.

10. Кто вы в большей степени?

- а) независимый;
- б) лидер;
- в) генератор идей.

11. Каким человеком считают вас ваши друзья?

- а) экстравагантным;
- б) оптимистом;
- в) настойчивым.

12. Против чего вам чаще всего приходится бороться?

- а) с несправедливостью;
- б) с бюрократизмом;
- в) с эгоизмом.

13. Что для вас наиболее характерно:

- а) недооцениваю свои способности;
- б) оцениваю свои способности достаточно объективно;
- в) переоцениваю свои способности.

14. Что вас приводит к столкновению и конфликту с людьми чаще всего?

- а) излишняя инициатива;
- б) излишняя критичность;
- в) излишняя прямолинейность.

Ключ

| Вопросы | Оценочные баллы ответов | | | Уровни развития конфликтности | Число баллов |
|---------|-------------------------|------|------|-------------------------------|--------------|
| 1 | а) 1 | б) 2 | в) 3 | Г- очень низкий | 14- 17 |
| 2 | а) 3 | б) 2 | в) 1 | 2- низкий | 18-20 |
| 3 | а) 1 | б) 3 | в) 2 | 3- ниже среднего | 21-23 |
| 4 | а) 3 | б) 2 | в) 1 | 4- чуть ниже среднего | 24-26 |
| 5 | а) 3 | б) 2 | в) 1 | 5- средний | 27-29 |
| 6 | а) 2 | б) 3 | в) 1 | 6- чуть выше среднего | 30-32 |
| 7 | а) 3 | б) 2 | в) 1 | 7- выше среднего | 33-35 |
| 8 | а) 3 | б) 2 | в) 1 | 8- высокий | 36 – 38 |
| 9 | а) 2 | б) 1 | в) 3 | 9- очень высокий | 39-42 |
| 10 | а) 3 | б) 1 | в) 2 | | |
| 11 | а) 2 | б) 1 | в) 3 | | |
| 12 | а) 3 | б) 2 | в) 1 | | |
| 13 | а) 2 | б) 1 | в) 3 | | |
| 14 | а) 1 | б) 2 | в) 3 | | |

Рекомендации

Для конфликтной личности характерны следующие черты характера и особенности поведения человека:

- стремление во чтобы то ни стало доминировать, быть первым. Там, где это возможно и невозможно, сказать свое последнее слово;
- излишняя принципиальность;
- излишняя прямолинейность в высказываниях и суждениях;
- критика, особенно критика необоснованная, недостаточно аргументированная;
- плохое настроение, если оно к тому же периодически повторяется;
- консерватизм мышления, взглядов, убеждений, нежелание преодолеть устаревшие традиции в жизни коллектива, которые стали тормозом в его развитии;

- стремление сказать правду в глаза. Иногда бесцеремонное вмешательство в личную жизнь;

- быть настойчивым, как известно, особенно в условиях конкуренции очень важно, но если настойчивость граничит с навязчивостью, это уже раздражает;

- неадекватная оценка своих возможностей и способностей, особенно их переоценка;

- инициатива, особенно творческая, – это хорошо, но когда человек проявляет инициативу там, где его, как говорится, не просят, то это создает напряженную и даже конфликтную ситуацию.

Исходя из вышесказанного, сформулируем несколько правил поведения, направленных на то, чтобы преодолеть в себе негативные качества характера, поведения.

1. Не стремитесь доминировать во чтобы то ни стало.
2. Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа.
3. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
4. Критикуйте, но не критиканствуйте!
5. Чаще улыбайтесь. Улыбка мало стоит, но дорого ценится.
6. Традиции хороши, но до определенного предела.
7. Сказать правду тоже надо уметь!
8. Будьте независимы, но не самоуверенны!
9. Не превращайте настойчивость в назойливость.
10. Не ждите справедливости к себе, если вы сами несправедливы.
11. Не переоценивайте свои способности и возможности.
12. Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
13. Проявляйте доброжелательность!
14. Проявляйте выдержку и спокойствие в любой ситуации.
15. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах!

Рекомендации

Как разрешать конфликтные ситуации в коллективе

Конфликты в коллективе условно можно разделить на конструктивные и деструктивные.

Для конструктивных конфликтов характерны разногласия, которые затрачивают принципиальные стороны, проблемы жизнедеятельности коллектива и его членов, разрешение которых выводит коллектив на новый, более высокий и эффективный уровень функционирования и развития.

Деструктивные конфликты приводят к негативным, часто к разрушительным действиям, которые иногда перерастают в клевету, склоку и другие негативные явления, что приводит к редкому снижению эффективности работы коллектива.

Следует заметить, что для управления процессом разрешения конфликта применима известная в управлении формула:

Знать – уметь – мочь – успевать.

Знать – это значит знать причины возникновения конфликтов в коллективе, этапы и способы их эффективного разрешения.

Руководителю следует знать и иметь в виду, что особенно остро конфликт протекает, если силы конфликтующих сторон (личностные, профессиональные качества) приблизительно равны. Такие конфликты часто имеют затяжной характер.

Типы межличностных отношений и причины возникновения конфликтов

| Типы межличностных отношений | Причины возникновения конфликтных ситуаций |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организационно-управленческие | Недостатки руководителя, обусловленные нарушением, невыполнением своих организационно-распорядительных, управленческих функций, норм, принципов, установленных правил. |
| Правовые | Нарушения законов, прав, невыполнения обязанностей как со стороны руководителя, так и со стороны членов коллектива. |
| Финансовые (материальные) | Нарушение финансовой дисциплины, использование государственных средств, средств фирмы, предприятия в личных целях. |

| | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Коммуникативные | Несоблюдение норм делового и неформального общения. |
| Оценочные | Необъективная оценка гругда, поведения отдельных лиц и групп. |
| Психологические | Психологическая несовместимость. Предвзятая негативная установка. Характерологические недостатки отдельных членов коллектива. |
| Идейные | Принципиальные расхождения в идейных взглядах, убеждениях. |
| Межнациональные | Оскорбление национальных чувств, пренебрежение национальными традициями, унижение национального достоинства, ущемление национальных прав и возможностей. |
| Нравственные | Нарушение нравственных норм (нечестность, грубость, низкая этическая культура). |

Разрешение каждого из перечисленных конфликтов, а их вариаций может быть достаточно много, имеет свои особенности, приемы и способы. Однако можно выделить и другую стратегию, наиболее характерные лапы и разрешения.

Этапы и возможные способы разрешения конфликтных ситуаций

1. Установить действительных участников конфликтных ситуаций.
2. Изучить, насколько это возможно, мотивы, цели, способности, особенности характера, профессиональную компетентность всех участников конфликта.
3. Изучить существовавшие до конфликтной ситуации межличностные отношения участников конфликта.
4. Определить истинную причину конфликта (смотри таблицу).
5. Выявить отношение к конфликту лиц, не участвующих в конфликтной ситуации, но заинтересованных в его позитивном разрешении.
6. Определить и применить способы разрешения конфликтной ситуации, которые:
 - а) были бы адекватны характеру его причин;
 - б) учитывали бы особенности лиц, вовлеченных в конфликт;
 - в) носили бы конструктивный характер;
 - г) соответствовали целям улучшения межличностных отношений и способствовали бы развитию коллектива.

Разрешения конфликтов – это большое искусство. Но очень важно, чтобы в процессе овладения этим искусством вы совершали как можно меньше ошибок. Для того, чтобы предостеречь вас от самых грубых ошибок и действий, предлагаем ряд предотвращений и разрешений конфликтов.

1. Не поступай по отношению к другим так, как ты не хотел бы, чтобы они поступали по отношению к тебе.

Это правило известное в этике как золотое правило высоконравственного поведения и общения. Суть этого правила, вероятно, не требует особых разъяснений. Важно всегда и, особенно в конфликтной ситуации, в ситуации поиска выхода из конфликта, уметь сохранить в себе человека и видеть в конфликтующем с вами человеке такого же человека.

2. Дайте людям ощутить свою значимость!

Действительно, если внимательно присмотреться, то людям свойственно ощущать свою значимость и непогрешимость! Поэтому не заостряйте внимания на недостатках противников, а найдите в них те качества, те поступки, которые бы хоть в какой-то степени характеризовали их с положительной стороны. Тем самым вы перекинете мостик от конфронтации к примирению. Признавая достоинства своих противников, вы уже этим самым делаете шаг навстречу к примирению и разрешению конфликта.

3. Разрешая конфликт, четко определите свои цели!

Проблема целей в разрешении конфликта – это прежде всего проблема их ясности. Поэтому, разрешая тот или иной конфликт, стремитесь к конкретизации целей, которые вы для себя ставите в той или иной конфликтной ситуации. Бывает, что вы ставите нереальные цели, а еще хуже, если вы выдвигаете и преследуете ложные цели. Это становится понятным, если вы проведете их элементарный анализ.

4. Кто делает первый шаг к примирению, тот и выигрывает.

При этом используйте прием доброго слова, которое придает нам силы, а иногда и разрешает конфликтную ситуацию. Этих фраз и слов может быть бесчисленное количество:

- В последнее время я все чаще ловлю себя на мысли, что я не прав.
- И как Вам удастся так обаятельно выглядеть!
- Какая красивая кофточка! Она Вам так идет.
- Вчера я видел Вашу дочь, Вы можете гордиться такой красавицей!
- Людям творческим и неординарным понять друг друга не так-то просто!

- Я Вас понимаю, все творческие натуры люди не простые и чаще всего конфликтны.

Кроме вышеперечисленных, могут быть рекомендованы и еще несколько правил разрешения конфликта.

1. Если возникает конфликт, то не поддавайтесь эмоциям и не спешите его форсировать.

2. Анализируя конфликтную ситуацию, ищите причину и не "зацикливайтесь" на самом факте конфликта.

3. Мысленно проиграйте все "позитивные" и "негативные" стороны, моменты тех или иных вариантов развития конфликта.

4. Конфликт не стремитесь "замять", а доведите его до логического конца.

5. Не конфликтуйте по пустякам!

Конечно, полностью предсказать и исключить конфликтные ситуации не удастся, но задача любого руководителя – обладать искусством их эффективного разрешения. Более того, конструктивный подход к разрешению того или иного конфликта может часто являться источником развития коллектива и повышения эффективности и качества его работы.

Самопознание самооценки стрессоустойчивости личности

| | Редко | Иногда | Часто |
|--------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
| 1.Я думаю, что меня недооценивают в коллективе | 1 | 2 | 3 |
| 2.Я стараюсь работать даже если бываю не совсем здоров | 1 | 2 | 3 |
| 3.Я постоянно переживаю за качество своей работы. | 1 | 2 | 3 |
| 4.Я бываю настроен агрессивно | 1 | 2 | 3 |
| 5.Я стараюсь быть лидером там , где это возможно | 1 | 2 | 3 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 6.Я бываю раздражителен | 1 | 2 | 3 |
| 7.Я не терплю критики в свой адрес | 1 | 2 | 3 |
| 8.Меня считают человеком настойчивым и напористым | 1 | 2 | 3 |
| 9.Я страдаю бессонницей | 1 | 2 | 3 |
| 10.Своим недругам я могу дать отпор | 1 | 2 | 3 |
| 11 .Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности | 1 | 2 | 3 |
| 12.У меня не хватает времени на отдых | 1 | 2 | 3 |
| 13.У меня возникают конфликтные ситуации | 1 | 2 | 3 |
| 14.Мне не достает власти, чтобы реализовать себя | 1 | 2 | 3 |
| 15.Мне не хватает времени, чтобы заняться любимым делом | 1 | 2 | 3 |
| 16.Я все делаю быстро | 1 | 2 | 3 |
| 17.Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу) | 1 | 2 | 3 |
| 18.Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки | 1 | 2 | 3 |

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости.

| Суммарное число баллов | Уровень стрессоустойчивости |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 51-54 | 1-очень низкий |
| 53-50 | 2-низкий |
| 49-46 | 3-ниже среднего |
| 45-42 | 4-чуть ниже среднего |
| 41-38 | 5-средний |
| 37-34 | 6-чуть выше среднего |
| 33-30 | 7-выше среднего |
| 29-26 | 8-высокий |
| 18-22 | 9-очень высокий |

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й или даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Рекомендации

Как выйти из стрессовой ситуации

Слово "стресс" вошло в наш обиход из английского языка (stress - напряжение, напряженность). Однако простой перевод не раскрывает всех нюансов этого понятия. Принято считать, что понятие "стресс" введено в научный оборот канадским физиологом Гансом Сельс в 1936 году. Вначале "стресс" рассматривался только как негативное явление, но вскоре выяснилось, что в условиях стресса разные люди ведут себя по-разному. У одних он порождает реакцию негативную, раздражительную, которую Г. Сельс назвал *дистрессом*, а других он мобилизует, возбуждает, что было названо *аустрессом*.

В условиях конфликта, приводящего к стрессовой ситуации, у одних, как известно, появляется реакция соперничества и борьбы, а другим свойственна массивность и подавленное состояние. В связи с этим необходимо проанализировать и уяснить, что делать, если вы чувствуете себя разбитым и опустошенным.

Упражнение Медитация "пламя свечи".

Исходное положение – "поза кучера". Лучше это делать в проветренной комнате, где кроме вас никого нет. Сядьте поудобнее в кресло напротив стола, еще лучше маленького столика, на котором ничего нет кроме горящей свечи, расслабьтесь, попытайтесь отвлечься, избавиться от всех мыслей, негативных впечатлений, сняв с себя всякую напряженность. Повторяя слова глухо, как бы в самом себе: "О-м-м"-, добейтесь того, чтобы вы от всего отвлеклись и переключили свой прищуренный взгляд только на пламя свечи. Медленно, с паузами, повторяйте 20-30 раз "О-м-м", всякий раз старайтесь отвлечься вначале от своих забот, бед, тревог, а постепенно, и от мыслей, сосредоточьте свой полувзгляд на пламени свечи. Повторяйте "О-м-м". Посмотрите, как в пламени свечи сгорают все ваши заботы, беды и даже мысли, которые превращаются в пламя свечи, и в медленном закрытии глаз исчезают, уходят от вас навсегда.

Естественно, возникает вопрос: а нельзя ли избежать стрессовых ситуаций? Нам представляется, что нет! Жизнь современного человека настолько сложна, полна напряжений, переживаний, неожиданностей, риска, успеха и неудач, что все это с неизбежностью приводит к нервно-психическим и физическим перегрузкам и стрессу.

Однако можно и нужно научиться выходить из стрессовой ситуации с меньшими потерями, а еще лучше знать и предвидеть все то, что способствует и приводит к стрессовой ситуации. Перечислим наиболее характерные действия, состояния и ситуации, которые приводят к нервно-психическому и физическому перенапряжению и стрессу:

- все виды конфликтов;
- критика, особенно необоснованная, высказанная в оскорбительной, грубой форме;
- различного рода ошибки, просчеты, нарушения;
- возникновение неожиданных барьеров трудностей для творческой самореализации личности;
- непреодолимые трудности, барьеры для профессионального роста, развития человека;
- клевета, ложь, нравственный дискомфорт, ссоры;
- необоснованное понижение в должности, в заработной плате, необоснованное лишение премий, поощрений, наград;
- нагромождение всевозможных дел и дефицит времени на их выполнение;
- личные, неблагоприятные поступки, которые становятся достоянием широкой гласности;
- длительные дискуссии, переходящие в споры, которые к тому же заканчиваются не в вашу пользу;
- разочарование, особенно в близких людях, которые вам изменили, предали;

-разочарование в ранее принятой точке зрения, позиции, ранее принятых подходах и установках;

-длительные ожидания, связанные с какими-то чрезвычайно важными событиями, которые, однако, не принесли ожидаемого результата.

Мы, естественно, перечислили далеко не все действия, ситуации, которые могут привести и часто приводят к нервно-психическим перенапряжениям и стрессу. Чаще всего факторов возникновения стрессовых ситуаций бывает одновременно несколько. Как говорят в народе, беда не приходит одна. Стрессоустойчивость человека резко понижается, если он только перенес какую-либо травму, болезнь. Однако существует довольно-таки много приемов и способов преодоления и снятия нервно-психических напряжений и тем самым преодоления стрессовых ситуаций.

Назовем и кратко раскроем наиболее эффективные из них.

Аутогенная тренировка.

В литературе по самоуправлению личности с целью преодоления нервно-психических и физических перенапряжений и выхода из стрессовых ситуаций она рекомендуется и используется чаще всего. Овладеть методикой аутогенной тренировки полезно каждому. Заметим попутно, что аутогенную тренировку часто и не без основания называют методикой целенаправленного самовнушения. Некоторые авторы придерживаются понятия психологической саморегуляции. Не вдаваясь в детали и сущность используемых понятий, отметим, что все три понятия – аутогенная тренировка, целенаправленное самовнушение и психологическая саморегуляция -имеют, на наш взгляд, право на существование. Аутогенную тренировку, как метод лечения некоторых нервных расстройств, активно применял в 30-е годы австрийский психиатр Иоганн Генрих Шульц. Разработанные им приемы самовнушения, которые лежат в основе аутогенной тренировки, затем многократно усовершенствовались и стали применяться не только для лечения неврозов, но и для преодоления стрессовых состояний спортсменов и людей других специальностей, в работе которых нервно-эмоциональные нагрузки часто достигают

критических. Аутогенная тренировка состоит из ряда упражнений, которые осуществляются путем целенаправленного самовнушения и приводят к расслаблению мышц, нормализуют дыхание и, на этой основе, снимают нервно-эмоциональные напряжения.

Приведем наиболее доступные из них.

I. Упражнение на "саморегуляцию дыхательного ритма", при котором широко используются различные словесные формулы самовнушения. В качестве одной из возможных может быть следующая: "Мне дышится легко и спокойно. Легкие, сердце, мозг обогащаются кислородом. Мое дыхание ровное, спокойное. Мне дышится легко и спокойно".

Это упражнение доступно для выполнения в любой ситуации. При его выполнении очень важно мысленно все внимание переключить на работу дыхательного аппарата. Закрывать глаза, представить себе море или лесную поляну, где тихо и чувствуется лишь дуновение легкого ветерка.

II. Упражнение на "саморегуляцию тепла конечностей".

В процессе выполнения этого упражнения на основе самовнушения происходит расширение капилляров, конечности теплеют, что в конечном итоге приводит к расслаблению то одних, то других групп мышц. Таким образом можно добиться снятия нервно-эмоционального напряжения.

Словесная формула этого упражнения: "Моя левая (правая) рука (нога) теплеет. Мне становится тепло и приятно. Мышцы руки (ноги) расслабляются. Мне становится теплее и теплее..."

Мысленно в процессе выполнения этого упражнения необходимо сосредоточить внимания на мышцах той ноги или руки, к которой вы хотите достичь самовнушения на прилив тепла.

III. Упражнение "саморегуляция прохлады в область лба," которое рекомендуется использовать для снятия головных болей.

Словесная формула для самовнушения следующая: "Мысли, переживания, сомнения из моей головы уходят. Я чувствую приятную прохладу в области лба. Мой лоб приятно прохладен." Это упражнение, как и предыдущее,

лучше всего проводить, приняв позу кучера. Для этого необходимо сесть на стул или в кресло, слегка наклонить туловище вперед, опустив голову вперед, ноги расставив в стороны, кисти рук свободно свисают вниз. Глаза закрыты. Вы мысленно должны представить себе кучера, уставшего от долгой тряской дороги.

Систематическая аутогенная тренировка позволяет снять напряжение, страх, нервозность и тем самым восстановить нормальное рабочее состояние. Аутогенную тренировку следует использовать как до возможных ситуаций, действий, которые могут привести к стрессовой ситуации, так и сразу же после.

В условиях стресса и сразу после стрессовой ситуации люди ведут себя по-разному. Одни впадают в угнетенное, подавленное состояние, их переживания могут привести к депрессии. Другие, как бы становятся неуправляемыми, что проявляется в излишней внешней суетливости, повышенной возбудимости.

И в том и в другом случае требуется время, чтобы снять нервно-эмоциональное напряжение, уменьшить переживание от неудачи, всего того, что создало стрессовую ситуацию.

Приемы и методы преодоления стрессовых ситуаций:

- Необходимо переключиться на диаметрально противоположный вид деятельности по сравнению с тем, который создал вам стрессовую ситуацию.
- Попытаться расслабиться, снять напряжение, используя доступные вам типы аутогенной тренировки, целенаправленного самовнушения.
- Заняться любимым видом спорта (лыжи, плавательный бассейн, волейбол.)
- Произвести мысленный анализ и переоценку ценностей (опираясь на приемы самовнушения, добиться того, чтобы более реалистично и трезво подойти к оценке источника стрессовой ситуации, убедив себя, что все это не стоит того нервно-эмоционального напряжения, которое вы получили).

- Отвлечься:
 - а) посещением выставок, кино, театра;
 - б) чтением художественной, приключенческой литературы, научной фантастики;
 - в) встречами с друзьями.
- Заняться любимым делом, хобби.
- Срочно уехать за город, в лес, командировку, которая никак не связана с источником стрессовой ситуации.

Эвристическая игра "Искусство разрешения конфликта"

Игра рассчитана на 2-3 часа. В рамках этой игры искусственно создается конфликтная ситуация, разрешение которой направляется и регулируется ведущим, который, кроме того, направляет общий ход игры.

Цель: Развитие способностей выхода из конфликтной ситуации на основе корректного разрешения конфликта.

Суть конфликтной ситуации

Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди находятся пять человек: пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа его близка к завершению; 16-летняя беременная девушка, сирота, у нее больное сердце; молодая симпатичная женщина, которая пользуется исключительной любовью со стороны сотрудников, враг той же больницы; учительница, мать двоих детей, только что похоронила мужа, погибшего в автомобильной катастрофе.

У всех ситуация критическая. Каждому из них осталось жить не больше месяца.

Проблема: кому отдать предпочтение при пересадке донорского сердца.

Этапы эвристической игры

I. Ведущий делит участников на 3-4 группы и дает возможность каждой предложить и отстаивать во чтобы то ни стало свою версию, свое предложение: кому пересадить донорское сердце. Кроме того, формируется группа экспертов. В обязанности экспертов входит задача дать анализ и оценку:

- а) Кто в каждой из малых групп был лидером и почему?
- б) Какая из малых групп нашла более весомый довод, наиболее оптимальный подход к решению проблемы пересадки донорского сердца?
- в) Какая из малых групп победила в конфликтной ситуации и почему?

II. В рамках этого этапа каждая из групп для генерирования новых оригинальных идей широко использует эвристические методы (мозговой штурм, эмпатию, инверсию, методы случайных ассоциаций, ключевые вопросы и другие).

Отводится – 30-40 минут для выработки идей и выработки стратегии и тактики ведения переговоров с каждой из трех групп. Вначале каждая из четырех групп встречается с другой, на что отводится по 15 минут.

III. Проводится заседание всех четырех групп, и начинаются переговоры по разрешению конфликта.

IV. Подведение итогов.

На этом этапе группа экспертов дает независимые друг от друга характеристики и оценку по установленным ранее критериям каждой группе в отдельности.

Заключение. Ведущий игры может сделать сенсационное заявление о том, что в клиниках по пересадке сердца чаще всего, чтобы не было конфликтов по проблеме, кто на очереди по пересадке сердца, используют единственный критерий – очередность поступления пациента в клинику, которая строго документально фиксируется.

Модифицированный опросник Тейлора

Цель: Измеряется уровень беспокойства тревожности.

В экстремальных ситуациях человек переживает как тревожность более или менее сильные эмоциональные (переживания) состояния, уровень беспокойства, уровень уверенности в себе, в своих силах и способностях.

1-37 – считаем "да".

38-50 – считаем "нет".

Количество "не знаю" делим пополам. Полученные данные складываем, чем выше бал, тем выше уровень беспокойства и наоборот.

Шкалирование уровней

| | |
|---------------|--------------|
| Низкий | 0-5 баллов |
| Ниже среднего | 5-15 баллов |
| Средний | 15-20 баллов |
| Выше среднего | 20-25 баллов |
| Высокий | 25-40 баллов |
| Очень высокий | 40-50 баллов |

Инструкция

Вам нужно дать ответы на 50 утверждений, содержащихся в опроснике. Если утверждение соответствует Вашему характеру или поведению, то пишете "да", в противоположном случае – пишете "нет". Если Вы затрудняетесь с ответом, напишите "не знаю". Работать нужно быстро, не пропуская ни одного вопроса, представляя себе наиболее типичные ситуации. Никаких дополнительных записей делать не следует.

Беспокойство, тревога – синдром различных проявлений: внешних- в виде нарушений деятельности и внутренних- связанных с изменением вегетативных функций.

Уровень тревожности зависит от межличностных отношений.

В распавшихся семьях у детей высокий уровень тревожности.

Зависит от: самооценки

интеллекта

физического состояния

ситуации

Опросник Тейлора

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-нибудь задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. Временами я себя чувствую совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня "глаза на мокром месте".
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-нибудь трудное или опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня начинается сильная потливость и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на мысли, что меня что-то тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
18. Жизнь для меня всегда связана с чрезвычайными напряжениями.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.

24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне пришлось испытывать страх даже в тех случаях, если я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не (способен) годен.
29. Почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервирует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духу, чтобы вынести все трудности.
37. Порой мне кажется, что моя нервная система и я вот-вот выйдут из строя.
38. Обычно мои руки достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя достаточно счастливым.
41. Когда нужно чего-нибудь ждать, я могу это сделать спокойно.
42. У меня редко бывают головные боли после волнений и тревог.
43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании нового или трудного.
44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями, я считаю себя вполне смелым.
47. Я застенчив не более чем другие.
48. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

VI. РАЗДЕЛ

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

(исследование общения, делового общения)

ЛИТЕРАТУРА

1. Аникеева Н. П. Учителю о психологическом климате в коллективе. – М., 1983 г.
2. Батракова С. Н. Основы профессионально- педагогического общения. – Ярославль, 1986 г.
3. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. – М., 1982 г.
4. Бодалев А. А. Личность и общение. – М., 1983 г.
5. Грехнев В. С. Культура педагогического общения: Книга для учителя. – М., 1990 г.
6. Добрович А. В. Воспитателю о психогигиене и психологии общения. -М., 1987 г.
7. Ерастов Н. П. Психология общения. – Ярославль., 1979 г.
8. Ильин Е. Н. Искусство общения. – М., 1982 г.
9. Кан- Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. – М, 1987 г.
10. Кондратьева С. В. Учитель-ученик.-М., 1987 г.
11. Леонтьев А. А. Педагогическое общение. – М., 1979 г.
12. Лисина М. И. Проблема онтогенеза общения. – М., 1986 г.
13. Лукьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс. – Минск., 1986 г.
14. Общение и формирование личности школьника, (под. ред. А. А. Бодалева. – М., 1987 г.)
15. Проблема общения в психологии (Под. ред. Б. Ф. Ломова. – М., 1981 г.)

16. Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М., 1990 г.
17. Формановская Н. И. Речевой этикет и культура общения. – М., 1980 г.
18. Чечет В. В. Умеем ли мы общаться с детьми? – Минск., 1987 г.
19. Юсупов И. М. Психология взаимоотношений. – Казань., 1991 г.
20. Лабунская В. А. Невербальное поведение: Социально- перцептивный подход. – Ростов, 1986 г.
21. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. -М., 1986 г.
22. Петровская Л. А. Компетентность в общении: Социально- психологический тренинг. – М., 1989 г.
23. Атватер И.Я. Я вас слушаю. М., 1988.
24. Бодалев А.А. Личность и общение М., 1983.
25. Боброва О.В. Маленький принц и его друзья. – М., 1990 г.
26. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Мы, Вы, Ты. ОН. Я. Психология значимых отношений. – М., 1991 г.
27. Карнеги Д. Как завоевать друзей? – М., 1991 г.
28. Луньян Я. Барьеры общения, конфликты, стресс. Минск, Высш. Шк., 1986 г.
29. Мелибруда Е. Я-Ты-Мы. Психологические возможности улучшения общения. Москва. Прогресс, 1991 г.
30. Обозов Н.Н. Психология делового общения. Ленинград, 1991 г.
31. Берн Э. "Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1993 г.
32. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. – М., 1993 г.

Тест коммуникабельности

Цель: Определить, уровень коммуникабельности. **Задачи:** Выявить у студентов уровень коммуникативных способностей и дать рекомендации.

Вопросы теста

(адаптирован Ряховским В.Ф.)

Ответьте однозначно: "Да", "Нет", "Иногда" на следующие 16 вопросов.

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли Вас се ожидание из колеи?
2. Не откладываете ли Вы визит к врачу до тех пор, пока не станет уже неспособу?
3. Вызывает ли у Вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не были. Приложите ли Вы максимум усилия, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть Вам К) рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане, либо в столовой Вам подали недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, в классе, в кассе кинотеатра и т.п.). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения, нежели встать в хвост очереди и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений искусства, литературы, культуры и никаких "чужих" мнений на этот счет Вы не приемлете. Так ли это?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывания явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочтете ли Вы промолчать и не вступить в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотно ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

Ключ к тесту коммуникабельности

После сбора опросных листов расставляют баллы за ответы: "Да" – 2 очка, "Нет" – 0 очков, "Иногда" – 1 очко.

30-32 балла. Вы явно не коммуникабельны и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше всего Вы сами. Нелегко и близким Вам людям! На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительным и контролировать себя.

25-29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и поэтому у Вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если не ввергает Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны

собой. Но не огорчайтесь, только таким недовольством в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при сильной увлеченности Вы приобретаете "вдруг" полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают и все же с новыми людьми Вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. **ЭТИ НЕДОСТАТКИ НЕИСПРАВИМЫ!**

14-18 баллов. У Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны. Охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В тоже время не любите шумных компаний. Экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, сверх нормы), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнять. Бывает вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает? Так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы сможете заставить себя не отступать.

4-8 баллов. Вы должно быть "рубаха-парень". Общительность бьет от Вас ключом. Вы всегда в курсе дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По

этой причине коллеги и руководители относятся к Вам с некоторой опаской и сомнением. Задумайтесь над этими фактами.

0-3 балла. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения, беретесь судить о проблемах, в которых не компетентны. Вольно или невольно Вы бываете причиной разного рода конфликтов. Вы вспыльчивы, обидчивы, нередко необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – трудно с Вами и дома и на работе. Работайте усиленно над собой. Такой стиль жизни не проходит бесследно. Это губит Ваше здоровье и здоровье окружающих.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Общие правила делового общения.

Философская по содержанию и поэтическая по форме мысль об исключительной роли общения в жизнедеятельности человека принадлежит французскому писателю Сент-Экзюпери, который сказал: "Самая большая роскошь – это роскошь человеческого общения". В наш бурный информационно-технологический век, к великому сожалению, мы все чаще замечаем, как сужаются возможности для непосредственного контакта между людьми, а их неформальное – человеческое общение часто все более отодвигается на второй план. В условиях роста стоимости мира вещей обесценивается обычное человеческое общение. Поэтому стоит помнить, что каждый человек – это личность, а как каждая личность он уникален, и хоть в чем-то, превосходит тебя. Поэтому общаясь – не подавляй, обучая – учись, отдавая – вбирай, впитывай в себя все то лучшее, что есть у того, с кем ты общаешься.

Однако, прежде чем говорить "о роскоши человеческого общения", попытаемся осмыслить, *что такое общение*. Любой ли контакт с человеком может быть назван общением?

1-я ситуация. Руководитель даст распоряжения – указания своим сотрудникам, ставит перед ними задачу и определяет сроки исполнения. Руководитель в данной ситуации выступает как администратор, как субъект управления деятельностью своих сотрудников. А лица, непосредственно ему подчиненные, – объект управления. Назовем эту ситуацию *жестким управлением без обратной связи*.

II-я ситуация. Руководитель не только ставит задачу перед своими сотрудниками, но и выслушивает их мнение о возможностях ее решения. Или по ходу решения задачи стремится собрать материал о том, как решается задача, где возникают затруднения и в чем именно. В данном случае мы имеем пример *управления с элементами обратной связи*.

III-я ситуация. В выполнении какой-либо производственной задачи между сотрудниками и руководителем возникает ситуация партнерских взаимоотношений, желая помочь друг другу, идет активный диалог и обсуждение того, как лучше решить производственную задачу. Назовем эту ситуацию ситуацией сотрудничества.

IV-я ситуация. Руководитель вместе с сотрудниками своего коллектива ищут "слабые" места, противоречия, проблемы в деятельности своего коллектива и ищут неординарное – творческое их решения. Выдвигаются разные версии, подходы, способы решения. Все работают, как творческий коллектив единомышленников. Назовем эту ситуацию ситуацией сотворчества.

Нетрудно заметить, что в ситуации №1 осуществлялось лишь жесткое управление, для которого характерным является формальный контакт руководителя с подчиненным. В ситуации №2 составляется уже некоторый обмен информацией, но данный контакт еще нельзя назвать полноценным общением. В ситуации №3 уже налицо сотрудничество, а в ситуации №4 – сотворчество. Если сравнить все четыре ситуации, то общение, в сущности, составлялось в ситуациях сотрудничества и сотворчества, когда руководитель не оказывал давления на подчиненного, а подчиненный, по существу, таковым и не был, а был равноправным партнером. При третьей, а особенно в условиях четвертой ситуации, достигаются взаимообогащение, взаиморазвитие и руководителя и его сотрудников.

В общении, как в процессе, могут быть выделены следующие этапы (фазы).

1. Приветствия, обращения собеседников друг к другу.
2. Постановка вопроса, проблемы, просьбы, высказывания предложения одной стороной.
3. Активного слушания и обмена информацией.
4. Выдвижение идей, версий, гипотез, решения проблем.
5. Нахождения оптимального способа решения проблемы, задачи.

6. Принятия решения.

7. Завершения общения (пожелание взаимных успехов, высказывания о намерениях на будущее).

Важно овладеть любой из выделенных фаз, но особенно важно научиться слушать собеседника. Умеете ли вы слушать своих сотрудников? Многим представляется: что проще, как уметь слушать! Но слушать – это не значит бездействовать. Слушая, необходимо вникнуть в смысл не только того, о чем говорит собеседник, но и понять, для чего он это говорит, что он от вас хочет, с чем он к вам пришел. Что вы можете для него сделать? Не спешите перебивать собеседника, дайте ему выговориться.

Но подлинного делового общения руководителя со своими сотрудниками часто не происходит по целому ряду причин, главная из которых – наличие социальных, психологических и других барьеров и помех.

Перечислим наиболее характерные из них:

- Отсутствие психологической совместимости руководителя и сотрудника (отдельные черты характера, манера поведения одного не нравятся другому). Руководитель (или, наоборот, сотрудник) когда-то, в какой-то ситуации допустил неуважительное отношение. И это отчуждение продолжает быть барьером в ситуациях общения.

- Руководитель или подчиненный были ранее неискренни, а еще хуже, один совершил нечестный поступок по отношению к другому. Это надолго, а иногда навсегда, создает барьер для общения.

- Собеседники не называют друг друга по имени и отчеству а сугубо официально обращаются на "Вы".

- Один из двух (руководитель или сотрудник) считает другого некомпетентным, профессионально неподготовленным.

- У одного из собеседников отсутствует чувство юмора (один пошутил, а другой эту шутку либо не понял, либо воспринял как личное оскорбление).

- Руководитель систематически стремится показать свое превосходство и тем самым подавляет и даже унижает своего сотрудника.

- Отношения носят слишком формальный, официальный характер.
- Руководитель в ситуации общения периодически отвлекается (на телефонные разговоры, продолжает что-то писать, имеет безучастный вид).
- Один из собеседников по отношению к другому ведет себя высокомерно, общается в назидательно- поучительном тоне.
- По одежде, манере вести себя или каким-то другим признакам один из собеседников "иллюстрирует" явное превосходство, свое "особое положение".

-Один из собеседников показывает, что он куда-то спешит.

-Разговор переходит в полемику, а затем в выяснение отношений.

Для руководителя очень важно знать, а самое главное уметь творчески использовать в зависимости от складывающейся ситуации правила делового, но одновременно и доверительного общения:

- Там, где это возможно и уместно, здоровайтесь за руку.
- Если вы сидите за рабочим столом, а к вам зашел посетитель, то в этот момент лучше всего выйти из-за стола и пригласить его сесть.
- Начав разговор, поинтересуйтесь личными делами, проблемами, которые волнуют собеседника.
- Не хмурьтесь, улыбайтесь, будьте открыты с собеседником.
- Избегайте фраз: "меня это не интересует, а у меня на этот счет другое мнение. я бы хотел вам напомнить...."
- Ищите "зону общих интересов", то, что может вас сблизить с собеседником.
- Постарайтесь уступить собеседнику в мелочах, но в решении главной проблемы убедите собеседника в целесообразности вашего подхода, вашей точки зрения.
- Заканчивайте деловой разговор на такой ноте, фразе, чтобы перекинуть мостик на последующую встречу.
- Постарайтесь, чтобы собеседник ушел от вас с хорошим настроением.

Как подготовить и провести совещание

Итак, как подготовить и провести совещание? Чтобы ответить на этот вопрос, уточним, что такое "совещание." Общепринято, что совещание- это форма организации делового общения коллектива (группы) с целью обмена информацией и принятия коллективного решения по актуальным для данного коллектива (группы) проблемам.

Если об актере мы ничего не можем сказать, пока не увидим его на сцене, то способность руководителя, его творческий потенциал, его умение управлять людьми, как в зеркале, проявляется в процессе проведения совещания. Если большинство современных совещаний не дает ожидаемого результата, то что приводит к их низкой эффективности и даже срыву? Исследования и систематика проведенных наблюдений показывают, что наиболее важными факторами и причинами такого явления могут быть следующие:

- Плохая подготовка к совещанию самого руководителя, помогающих ему экспертов или людей, ответственных за его подготовку.
- Отсутствия у участников совещания желания сотрудничать, работать совместно.
- Включение в повестку дня мало связанных между собой вопросов и их избытие.
- Неумелое ведение совещания (вместо обсуждений проблем и принятия решений -поощрение разговоров вообще, ни о чем).
- Попустительство по отношению к демагогическим выступлениям.
- Отстаивание групповых интересов, нежелание найти общий интерес, решить общие задачи.
- Формальные выступления, зажим конструктивных дискуссий и критики.
- Неумение с самого начала совещания заострить проблему, отсутствие интересных, вдохновляющих выступлений, оригинальных идей, которые могли бы быть поддержаны большинством.

Эффективность проведения совещания если не полностью, то во многом зависит от таланта управленческих способностей его организатора.

Десять правил подготовки и проведения совещаний

1. Готовясь к совещанию, ответьте для себя на следующие семь вопросов:

Что будете обсуждать? Какие могут возникнуть проблемы? Каковы варианты их решения? Что может способствовать успеху совещания? Каковы возможные варианты компромисса? Нельзя ли разбить проблему на под-проблемы? Нельзя ли в случае осложнений решить часть проблемы?

2. Учитывайте уровень подготовленности, информированности и даже настроения участников совещания.

3. Помните, что даже самое серьезное совещание бывает уместным начать с неожиданно интересной реплики и даже шутки.

4. Учитесь излагать суть вопроса, проблемы по возможности кратко.

5. Не забывайте, что успех совещания во многом зависит от убедительности, аргументированности выступлений ведущего.

6. Обращаясь, называйте участников совещания по имени и отчеству, но возможности подчеркивайте их опыт и компетентность по соответствующему вопросу.

7. Не нагромождайте слишком много вопросов в рамках одного совещания. Постарайтесь сгруппировать их.

8. Выступая, не поучайте, не изрекайте прописных истин.

9. Очень эффектно, если фраза, мысль, с которой вы начали совещание, будет использована и в его завершении.

10. По окончании совещания ответьте самому себе на следующие три вопроса:

Чего вы добились? Чего вы не достигли и почему? Каковы уроки на будущее.

Очень важно помнить, что при подготовке и проведении совещаний не бывает мелочей. Остерегайтесь в процессе совещания плоских шуток, непродуманных реплик в адрес легкоранимых и эмоционально возбудимых членов коллектива. Не увлекайтесь цитатами, зачитыванием ранее подготовленного текста. Ваше выступление не должно затягиваться и превращаться в длинный монолог.

Немаловажное значение имеет то, как лучше закончить совещание:

- призвать всех к выполнению тех планов, программ, к достижению тех целей, к которым пришли в результате дискуссии.
- Похвалить наиболее удачные предложения, наиболее деловые выступления.
- Поблагодарить участников совещания за продуктивную работу.
- Акцентировать внимание на самом важном, самом нестандартном подходе, решении, которое достигнуто на совещании.
- Бросить подходящую шутку, реплику, которая, однако, была бы к мету и разрядила бы обстановку скованности и даже некоторой враждебности, если участники совещания не пришли к желаемому результату.

Проверка способностей слушать

1. Укажите, в каком из слов: "портной", "подвал", "труба", "запал", "антракт" есть буква "д"?

2. Допустим вам дали такое задание:

«Пойдите в комнату 325, в правом нижнем ящике стола лежит статья "Правительство и левое движение в Англии", принесите ее мне». Из правого или левого ящика стола попросили вас достать статью? В какую комнату попросили вас зайти- 235, 325. 225?

3. В перечне слов: "рот", "кот", "мот", "крот" вторым стоит слово "мот". Правильно?

4. Таня попросила мужа купить мясо, масло, мыло и спички. Он купил масло, сало, спички и мясо. Что он забыл купить?

Прежде всего, большинству из нас мешают слушать плохие привычки, которые можно перечислить в шести пунктах:

1. Наш ум не хочет ждать. Наши мысли бегут в 4-10 раз быстрее, чем речь. И вот пока мы ждем, когда будут произнесены слова, наш мозг то отключается от того, что говорится, то опять включается... В результате, в нем оседает лишь несколько слов, и мы теряем смысл сказанного.

2. Нам кажется, что это мы уже знаем, поэтому мы слушаем вполуха.

3. Мы смотрим, а не слушаем: сколько раз вы не улавливали имени нового знакомого только потому, что ваши мысли были заняты его внешним видом или манерами.

4. Мы слушаем, будучи все время занятыми: мы пытаемся слушать, отдавая часть своего внимания газете, радио, телевизору.

5. Мы забываем самое главное: внимаем словам, а не мыслям.

6. Наши эмоции оглушают нас: когда кто-либо пытается высказать мнение, противоположное тому, которое мы считаем единственно верным, - мы бессознательно чувствуем, что слушать рискованно, ведь мы можем услышать нечто такое, что заставит нас усомниться в справедливости собственной точки зрения. Мы перестаем мысленно воспринимать говорящего и начинаем планировать свою собственную словесную контратаку.

Способы улучшения навыков слушания

1. Учитесь медленно сосредотачиваться; практикуйте упражнения типа: Сколько будет два плюс три минус пять плюс четыре, помноженное на два минус четыре.

Устройте себе радио или телеэкзамен: послушайте вместе с кем-нибудь передачу и проверьте, сколько положений, высказанных в этой передаче, вы оба запомнили; попытайтесь найти общую точку зрения на главную идею, содержащуюся в основных выводах передачи.

3. Отключайтесь от того, что отвлекает ваше внимание; не пытайтесь слушать и одновременно делать еще два или три дела.

4. Учитесь понимать точки зрения, противоположные вашей; следите за своим подсознательным стремлением перестать слушать и придумать "достойный" ответ. Вместо этого готовьте вопрос, относящийся к словам вашего собеседника. Этот вопрос отнюдь не должен "убивать" собеседника, он просто должен дать ему понять, что вы начинаете вникать в смысл сказанного.

5. Повторяйте про себя распоряжения и указания.

6. Помогайте слушать другим; мы поощряем в наших детях привычку невнимательно слушать, повторяя одно и то же по несколько раз до тех пор, пока не привлечем внимания ребенка или не добьемся его послушания. Обращение к ребенку должно произноситься только один раз. Если не послушался его следует наказывать.

"Технические навыки слушания" – когда слушаете, делайте пометки на бумаге. Никогда не отвечайте на телефонный вызов без бумаги и карандаша в руке. Научитесь находить самые ценные сведения в полученной вами информации. И проблемам внимания тоже надо уделять внимание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Феноменология развития личности в психологии современного Дагестана. Міжнародний науковий журнал. 2016. № 9. С. 28-30.
2. Абдурахманова М.А., Аминова Д.К., Асильдерова М.М. Социогенетическая детерминация развития личности юноши Міжнародний науковий журнал. 2016. № 9. С. 35-37.
3. Аминов У.К., Аминова Д.К. Влияние стиля педагогического общения на межличностные отношения подростков. В сборнике: Современные проблемы психолого-педагогического образования. Материалы региональной научно-практической конференции К 120-летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. 2016. С. 155-162.
4. Аминова Д.К., Аминов У.К., Цахаева А.А. Трансформация профессионального регистра личности молодого психолога как механизм возникновения эмоционального выгорания. Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 7. С. 140-146.
5. Аминова Д.К. Психологическое консультирование как профессия. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 207-212.
6. Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Ценностные предикаты: интерпретация с позиций полагающей рефлексии. Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 1. № 8. С. 182-186.
7. Аминова Д.К. К вопросу о гражданственности в школе Испании В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 69-72.

8. Аминова Д.К., Цахаева А.А. Проблемы формирования приемов учебной работы как условие психологической безопасности подготовки специалистов//Вестник Академии права и управления. 2016. № 43. С. 132-136.
9. Аминова Д.К., Аминов У.К., Мугадова С.Т., Цахаева А.А. Архитипические основы семейного уклада дагестанцев как источник нравственного воспитания. Міжнародний науковий журнал. 2016. Т. 2. № 10 (20). С. 12-14.
10. Аминов У.К., Асильдерова М.М., Цахаева А.А. Нейтрализация деструктивной агрессии – основная цель профессиональной деятельности практического психолога // Успехи современной науки. 2016. №5. Том 2. С. 133–136.
11. Аминов У.К. Аксиологические основы профессиональной подготовки психолога//В сборнике: Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2015. С. 11-13.
12. Аминов У.К. Эволюция нравственных конструкторов мировоззрения растущей личности. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения к 120-ти летию Л.С.Выготского: материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 42-47.
13. Аминов У.К. Проблемы формирования личности будущего психолога в ходе обучения в вузе. В сборнике: ИННОВАЦИИ, ТЕХНОЛОГИИ, НАУКА Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. С. 175-178.
14. Аминов У.К. Ценности и ценностные ориентации личности: теоретический анализ феномена. НаукаПарк. 2015. № 6 (36). С. 21-24.
15. Аминов У.К., Джамалова Б.Б. Роль правовой культуры в формировании здорового и безопасного образа жизни учащейся молодежи В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы Международной научно-практической конференции. 2014. С. 246-251.

- 16.Аминова Д.К., Цахаева А.А., Абдурахманова М.А., Асильдерова М.М. Региональная концепция развития педагогического образования в условиях внедрения профессионального стандарта «педагог-психолог» поведения //Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 5. С. 64-68.
- 17.Аминова Д.К., Цахаева А.А. Дифиниция эффективного общения в психологической науке. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 21-30.
- 18.Аминов У.К., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Профессиональная рефлексия как механизм экономии психических сил через распространение трансцендального опыта//Прикладная психология и психоанализ. 2014. № 3. С. 6.
- 19.Аминова Д.К., Цахаева А.А. Гендерное воспитание в свадебных обрядах кумыков как предмет психологического исследования В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. Материалы 3-ой международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Цахаева А.А.. 2016. С. 44-51.
- 20.Гаджиева С.И., Цахаева А.А. Формирование правового самосознания личности подростка// Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2009. № 2009-4. С. 10-13
- 21.Гасанова П.Г., Цахаева А.А., Аминова Д.К. Коммуникативная компетентность как механизм профессионального саморазвития молодого педагога//Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 9-12.
- 22.Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Мугадова С.Т., Цахаева А.А.Феномен нравственности в научной рефлексии //Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2014. № 4 (29). С. 6-9.
- 23.Даудова Д.М., Аминова Д.К., Цахаева А.А. Эмпатия как психологический механизм саморазвития личности будущего психолога //Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 3. № 4. С. 49-51.

24. Даудова Д.М. Методология интеграции психологии и информатики [Даудова Д.М., Цахаева А.А., Гасанова П.Г.] Монография / Москва, 2016.
25. Джамалова Б.Б., Цахаева А.А. К вопросу об организации национально-ориентированного образования для бесписьменных народов Дагестана // Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 6. С. 120-124.
26. Ключев С.В., Ахмедпашаева К.А. Особенности лидерских способностей подростков в полиэтнической среде // Материалы региональной научно-практической конференции К 120 – летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. г. Махачкала 2016. С. 60-67.
27. Ключев С.В., Махмудова Ф.А. Формирование ценностных ориентаций в подростковом возрасте. В сборнике: СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Материалы региональной научно-практической конференции К 120-летию со дня рождения Ж.Ж. Пиаже. Ответственный редактор К.А. Ахмедпашаева. 2016. С. 17-22.
28. Савенкова И.В., Ключев С.В. Парадигма управления вузовской организацией с использованием гендерного потенциала // Философия образования. 2009. № 1. С. 245-249.
29. Ключев С.В., Савенкова И.В. Современные осмысления тендерной картины общества // Вестник Челябинского государственного университета. 2009. № 11. С. 87-93.
30. Мугадова С.Т., Аминов У.К., Цахаева А.А. Ценностно-ориентированное экологическое самосознание педагога как предмет научного исследования // Успехи современной науки. 2016. Т. 2. № 6. С. 49-52.
31. Психология управления / Алиева М.Б., Магомедова Е.Э., Раджабова Р.В., Умариева С.З., Цахаева А.А. [текст]. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев). 2017/ – 141 с.
32. Психология здоровья/ Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. [текст]. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев). 2017. – 101 с.

- 33.Шпаргалки по общей психологии/ Аминова Д.К., Мугадова С.Т., Мунгиева Н.З., Цахаева А.А. [текст]. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев).2017.
- 34.Цахаева А.А. Глоссарий-II по предметам психологического цикла по направлению «психолого-педагогическое образование» [Цахаева А.А., Гасанова П.Г., Даудова Д.М., Ибрагимова Л.А., Ахмедпашаева К.А., Солтанбекова Б.А., Мугадова С.Т., Юсупова Р.Ю.] Учебно-методическое пособие / Махачкала, 2015.
- 35.Цахаева А.А., Аминова Д.К. Онтогенез организации адаптивного поведения личности // Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 4. С. 50-53.
- 36.Цахаева А.А., Аминова Д.К. Шпаргалки по психодиагностике. Учебно-методический комплекс для студентов очной и очно-заочной форм обучения по специальности: "Психология в образовании" / Махачкала, 2016.
- 37.Цахаева А.А. Развитие адаптивного поведения в образовательном этнопространстве диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Дагестанский государственный педагогический университет. Махачкала, 2002.
- 38.Цахаева А.А., Мугадова С.Т. Профессиональное самоопределение как деятельность развивающегося субъекта обучения и труда. В сборнике: Развитие правового сознания в образовательном пространстве. 2014. С. 54-59.
- 39.Цахаева А.А. Реализация субъектно-субъектных отношений в режиме инновационного образования. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. к 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 58-63.
- 40.Цахаева А.А. Прикладные задачи развития современной школы В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С.Выготского : материа-

лы 5-ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 78-86.

- 41.Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Толерантность как антонимичное агрессивности интегративное свойство личности. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 165-168.
- 42.Цахаева А.А., Аминова У.К., Аминов У.К. Формирование ценностного отношения к супружеству через факультативные курсы. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 38. С. 189-192.
- 43.Цахаева А.А., Аминов У.К., Аминова Д.К. Профессиональное саморазвитие как экспансия феномена самости через расширение границ рефлексии Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2016. № 41. С. 76-78.
- 44.Цахаева А.А. Стратегия духовного здоровья личности как воспитательная перспектива. В сборнике: Гуманизация инновационного образования в современных условиях: перспективы и достижения. К 120-ти летию Л.С.Выготского : материалы 5 -ой межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 180-187.
- 45.Tsahaeva A.A., Gasanova P.G., Daudova D.M., Aminova J.K., Kabieva R.A. Professional motivation of the doctrine as subject of scientific research European Journal of Natural History. 2016. № 5. С. 125-127.
- 46.Tsahaeva A.A., Aminova J.K., Aminov U.K., Gasanova P.G., Daudova D.M. Emotional burn-out of the young psychologist while performing job functions. European Journal of Natural History. 2016. № 3. С. 136-139.