

А.Е. Швецов, Е.В. Швецова

**ПСИХОЛОГИЯ
И
ПЕДАГОГИКА**



• ИЗДАТЕЛЬСТВО ТГТУ •

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Е. Швецов, Е.В. Швецова

**ПСИХОЛОГИЯ И
ПЕДАГОГИКА**

Учебно-методическое пособие для студентов
гуманитарных и технических специальностей университета

Тамбов
• Издательство ТГТУ •
2003

ББК Ю9 я 73
Ш35

Утверждено Редакционно-издательским советом университета

Рецензенты:
Ректор ТОИПКРО, кандидат педагогических наук, доцент
Г.А. Шешерина,
Доктор исторических наук, профессор
В.С. Клобуцкий

А.Е. Швецов, Е.В. Швецова

Ш35 Психология и педагогика: Учеб.-метод. пособие. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2003. 80 с.

Целью курса «Психология и педагогика» является ознакомление студентов с основами психологической и педагогической науки и решение конкретных задач теоретической и практической подготовки специалистов к будущей профессии. Пособие помогает приобрести необходимые знания в области психологии личности, и прежде всего, в деятельности и общении, знакомит с методами ее исследования, индивидуально-психологическими особенностями основных психических процессов. Курс дает представление о педагогической культуре специалиста, стилях педагогического общения, раскрывает особенности внутреннего мира человека, причины и закономерности возникновения тех или иных его поступков, законы поведения в социуме. В пособии представлены методики, исследующие эмоционально-волевою сферу и психологические особенности личности. Каждой теме предшествует краткая теоретическая справка.

Полученный экспериментальный материал может стать основой процесса профессионально-личностного самосовершенствования будущего специалиста.

Предназначено для студентов гуманитарных и технических специальностей университета.

ББК Ю9 я 73

© Швецов А.Е., Швецова Е.В., 2003
© Тамбовский государственный
технический университет
(ТГТУ), 2003

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

ШВЕЦОВ Андрей Евгеньевич,
ШВЕЦОВА Елена Вячеславовна

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Редактор Е. С. Мордасова
Инженер по компьютерному макетированию Т. А. Сынкова

Подписано к печати 27.11.2003.

Формат 60 × 84/16. Гарнитура Times. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Объем: 4,65 усл. печ. л.; 4,6 уч.-изд. л.

Тираж 150 экз. С. 663

Издательско-полиграфический центр
Тамбовского государственного технического университета
392000, Тамбов, ул. Советская, 106, к. 14

ОЩУЩЕНИЕ

Одним из источников наших знаний о внешнем мире являются ощущения. Ощущением называется отражение в нашем сознании отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на наши органы чувств.

Выделяют три основных типа ощущений: интероцептивные, проприоцептивные и экстероцептивные. Первые объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма; вторые дают информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата; наконец, третья группа обеспечивает получение сигналов из внешнего мира. Именно к последней группе относятся обоняние, вкус, осязание, слух и зрение.

Различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них свойствами: качеством, интенсивностью, продолжительностью и пространственной локализацией.

Ощущения играют важное значение в жизни людей, поэтому необходимо уметь измерять количественные показатели ощущений. Для этого существуют два основных метода: первым из них является прямой метод (метод субъективной оценки); вторым – косвенный метод (метод объективной оценки признаков, определяющих наличие ощущения).

Минимальное раздражение, впервые вызывающее ощущение, называется «нижним порогом» ощущения. Под «верхним порогом» ощущения понимается та максимальная величина раздражителя, за пределами которой раздражитель не воспринимается или принимает новую окраску. Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется порогом различения, или «разностным порогом».

Настоящее занятие посвящено изучению порога различения пространственных величин последовательного хроматического контраста.

ЗАДАНИЕ 1

Нахождение порога различения пространственных величин

Цель задания. Определить порог различения отрезков по их длине.

Необходимые материалы. Глазомерная линейка с двумя движками (линейка Петрова).

Порядок выполнения задания. Экспериментатор ставит перед испытуемым на расстоянии вытянутой руки глазомерную линейку так, чтобы он видел ее обратную сторону. Шкала этой линейки обращена к экспериментатору. Линейка должна быть установлена перпендикулярно к оси зрения и хорошо освещена. В каждом из опытов испытуемому надлежит установить второй движок точно на таком же расстоянии от центральной насечки, на котором экспериментатором установлен первый. Проводятся две серии заданий по пять опытов.

Первая серия опытов. Экспериментатор, установив на линейке один из движков на расстоянии примерно 100 мм от центральной линии, предлагает испытуемому отложить при помощи второго движка то же расстояние по другую сторону от этой линии. После этого экспериментатор вновь ставит движок в исходное положение и, увеличивая расстояние, проводит по аналогичной методике второй опыт и т.д. Результаты каждой попытки записываются протоколистом в таблицу и испытуемому не сообщаются.

Вторая серия опытов отличается от первой тем, что испытуемый должен не увеличить, а уменьшить расстояние до размеров заданного. Для этого экспериментатор помещает движки на концах линейки.

Одним из них он устанавливает заданное расстояние и предлагает испытуемому отложить при помощи второго движка такое же расстояние. Таким образом проводятся все пять опытов второй серии. Результаты каждого опыта испытуемый по-прежнему не знает.

Результаты всех 10 опытов записываются в следующую таблицу.

Расстояния, мм	№№ попыток									
	1 серия					2 серия				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Заданное расстояние										
Воспроизведения расстояния										
Абсолютная величина ошибки										
Порог различения										
Средний порог различения										

Обработка данных. По окончании опытов все члены группы приступают к обработке полученных результатов и нахождению порогов различения. С этой целью вначале определяются величины ошибок отдельно для каждого опыта. Например, если испытуемый в первом опыте установил движок на расстояние 98 мм при заданном расстоянии 100 мм, то в соответствующую графу таблицы записывается – 2. Для нахождения порога различения в каждом опыте необходимо взять отношение абсолютной величины ошибки к соответствующей величине заданного расстояния, т. е. порог различения

$$P = \frac{X}{A},$$

где X – абсолютная величина ошибки; A – величина заданного расстояния.

Затем испытуемый определяет среднеарифметическое значение своего порога различения пространственных величин.

Далее по данным всех испытуемых составляется сводный протокол.

№ п/п	Список испытуемых	P	$P_{\text{ср}}$

Средний показатель по группе определяется по формуле:

$$P_{\text{ср}} = \frac{(P_1 + P_2 + \dots + P_n)}{n},$$

где n – число членов группы.

Анализ результатов работы. Провести сравнение индивидуальных результатов со средним показателем по группе.

Выводы. На основании данных анализа показать индивидуальные и типологические различия порогов различения пространственных величин.

Задание 2

Наблюдение последовательного хроматического контраста

Цель задания. Знакомство с явлением последовательного хроматического контраста и определение цветов, контрастных по отношению к заданным.

Необходимые материалы. Листы белой бумаги размером 100 × 80 мм с наклеенными на них цветными квадратами: красным, оранжевым, желтым, зеленым, голубым, синим, фиолетовым (или комбинациями этих цветов) – размером 50 × 50 мм, в центре каждого квадрата расположена черная точка; и один лист плотной белой бумаги размером 100 × 80 мм с точкой в центре.

Порядок выполнения задания. Экспериментатор кладет одну из таблиц на стол таким образом, чтобы она была хорошо видна испытуемому и предлагает смотреть на точку, находящуюся в центре цветной фигуры. При проведении опыта обращается внимание на необходимость непрерывной фиксации взгляда на черной точке цветной фигуры. Если взгляд почему-либо будет отведен в сторону, то опыт лучше начать снова. Пока испытуемый пристально смотрит на точку, экспериментатор медленно считает про себя до двадцати, после чего он накрывает цветную фигуру белым прямоугольником с точкой в центре. Испытуемый смотрит на эту точку. Через некоторое время последний увидит на листке белой бумаги цветную фигуру, окрашенную в цвета, контрастные по отношению к предъявленным. В том же порядке проводятся эксперименты с оставшимися таблицами.

Обработка данных. Результаты наблюдений записываются в следующий протокол.

№ опыта	Описание цветной фигуры (какие цвета входят в ее состав)	Описание цветной фигуры, полученной вследствие последовательного контраста

Анализ результатов работы. Сравнить между собой индивидуальные результаты и выявить закономерный характер наблюдаемого явления.

Выводы. Дать ответы на следующие вопросы:

- 1 Назвать цвета, контрастные по отношению к заданным.
- 2 Какие физиологические явления лежат в основе последовательного хроматического контраста?

ВОСПРИЯТИЕ

Восприятие является более высокой формой отражения человеком внешнего мира, чем ощущение. Начинаясь с непосредственного воздействия предметов на наши органы чувств, восприятие заключается в таком отражении свойств предмета, при котором мы получаем его целостный образ. Достигается это благодаря сложному взаимодействию сигналов, приходящих в кору головного мозга от одного или нескольких анализаторов.

Наиболее важными характеристиками восприятия являются: полнота, точность, предметность, целостность, структурность, константность и осмысленность. Их источники лежат как в особенностях самих отражаемых объектов, так и в предметной деятельности человека. Например, люди, не занимающиеся черчением, живописью и моделированием, определяют расстояние по горизонтали и вертикали с разной степенью точности.

Одной из закономерностей восприятия является его избирательность. Зависимость восприятия от особенностей личности воспринимающего, от его отношения к объекту, потребностей, интересов, чувств и т.д. носит название апперцепции. В соответствии с тем, какой анализатор играет ведущую роль при восприятии, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия. Основой другого типа классификации восприятий являются формы существования материи: пространство, движение и время. В соответствии с этим выделяют восприятие пространства, восприятие движения и восприятие времени.

Если восприятие связано с определенной задачей и осуществляется по плану, оно называется наблюдением. Систематическое упражнение в наблюдении ведет к развитию такого качества личности, как наблюдательность.

ЗАДАНИЕ 1

Оптическая иллюзия

Цель задания. Практически ознакомиться с одним из видов оптических иллюзий и измерить величину ошибки, допускаемой вследствие ее.

Необходимые материалы. Листы нелинованной бумаги, измерительные линейки, карандаши.

Порядок выполнения задания. Экспериментатор просит испытуемых начертить на листах нелинованной бумаги 6 различных отрезков прямой длиной от 3 до 6 см, расположенных под различными углами друг к другу. Далее испытуемым предлагается на глаз восстановить из середины отрезков перпендикуляры такой величины, чтобы высота каждого из них была равна величине соответствующего горизонтального отрезка. Концы отрезков прямой и перпендикуляров должны быть ясно ограничены.

Обработка данных. При помощи линейки измеряются величины оснований и перпендикуляров, результаты измерений (в мм) заносятся в следующую таблицу.

№ опы- тов	A	B	$A - B$	$P = \frac{A - B}{A}$	P_c	P_{cr}

Примечания: A – длина основания; B – величина перпендикуляра; $A - B$ – абсолютная ошибка; P – относительная ошибка.

$$P_c = \frac{P_1 + P_2 + \dots + P_6}{6}.$$

По данным всех испытуемых (они должны быть записаны у каждого в тетради) рассчитывается P_{cr} (средняя относительная ошибка) для группы в целом.

Анализ результатов работы. В ходе анализа проследить закономерный характер допускаемых ошибок (переоценка длины перпендикуляра); выделить и объяснить случаи отклонения от наблюдаемой закономерности (недооценка длины перпендикуляра); сравнить собственный средний результат со средним общегрупповым.

Выводы. Дать ответы на следующие вопросы:

- 1 Какая закономерность установлена в эксперименте по группе.
- 2 Какой психологический механизм лежит в ее основе.
- 3 Чем объясняются индивидуальные и типологические различия в переоценке (недооценке) длины вертикали по сравнению с горизонталью.

Задание 2

Восприятие времени

Цель задания. Показать зависимость восприятия времени от личностных факторов.

Необходимые материалы. Часы с секундной стрелкой.

Порядок выполнения задания. Опыт проводится в две серии – по шесть экспериментов в каждой. Перед испытуемым ставится задача определить промежуток времени между двумя ударами карандаша по столу, не пользуясь часами и не считая про себя. В первых шести экспериментах испытуемые не знают величины допускаемых ими ошибок, так как заданное время не сообщается. Во второй серии время сообщается, и они имеют возможность контролировать себя.

Обработка данных. Испытуемые записывают результаты опытов в табл. 1, 2.

Таблица 1

№ опыта, время	Первая серия						Вторая серия						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
T_1													
T_2													
$T_1 - T_2$													
T_{1c}							T_{2c}						
T_{2c}													
T_c													

Таблица 2

№ п/п	Список группы	T_{1c}	T_{1cr}	T_{2c}	T_{2cr}	T_c	T_{cr}

В этих таблицах T_1 – величина заданного промежутка времени; T_2 – время, указанное испытуемым; $(T_1 - T_2)$ – абсолютная ошибка; T_{1c} – средняя ошибка первой серии; T_{2c} – средняя ошибка второй серии; T_c – средняя ошибка по двум сериям.

По данным всех испытуемых (они должны быть записаны у каждого студента в тетради) рассчитывается средняя групповая ошибка в отдельности по первой (T_{1cr}) и по второй серии (T_{2cr}), а также итоговая средняя групповая ошибка (T_{cr}).

Затем для каждой серии индивидуальных опытов (см. данные табл. 1) строятся графики: по оси абсцисс откладываются номера попыток, а по оси ординат – переоценка или недооценка временного промежутка, взятого по абсолютной величине.

По материалам табл. 2 также для каждой серии опытов строятся графики: на оси абсцисс отмечают порядковые номера членов группы, а на оси ординат – абсолютные ошибки временных промежутков.

Анализ результатов работы. В ходе анализа полученных данных проследить характер допускаемых ошибок в оценке заданного промежутка времени и сопоставить величины индивидуальных ошибок со средними показателями по группе.

Выводы:

- 1 Как и какие индивидуальные особенности испытуемого сказываются на оценке времени?
- 2 Зависит ли оценка временного интервала от значимости его в деятельности испытуемого?
- 3 Поддается ли корректировке точность **восприятия** в оценке времени?
- 4 Наблюдаются ли типологические особенности у испытуемых при восприятии времени?

память

Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта называется памятью. Процессы памяти формируются в деятельности и определяются ею. Память – важнейшая характеристика всех психических процессов, обеспечивающих единство и целостность человеческой личности. Ни восприятия, ни мышления, ни других психических процессов не могло бы существовать без памяти.

По своей основной жизненной функции память направлена не в прошлое, а в будущее: запоминание того, что «было», не имело бы смысла, если бы оно не могло быть использовано для того, что «будет». Закрепление результатов успешных действий есть вероятностное прогнозирование их полезности для достижения предстоящих целей. В зависимости от особенностей деятельности выделяются различные виды памяти: 1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую; 2) по характеру целей деятельности – на произвольную и непроизвольную; 3) по продолжительности запоминания и сохранения материала – на кратковременную, долговременную и оперативную.

Различные виды памяти взаимосвязаны. Скорость, точность, прочность запоминания, готовность к воспроизведению у различных людей неодинаковы. Индивидуальные различия в памяти проявляются также в том, что у одних людей более продуктивно закрепляется образный материал (предметы, изображения, звуки, цвета), у других – словесный материал, у третьих не замечается явного преимущества в запоминании определенного материала. В связи с этим в психологии различают наглядно-образный, словесно-абстрактный и промежуточный виды памяти. Эти типы памяти в определенной мере зависят от соотношений первой и второй сигнальных систем в высшей нервной деятельности людей.

Цель данных занятий – познакомиться с методами исследования некоторых видов памяти, а также с условиями, способствующими лучшему запоминанию.

Задание 1

Запоминание материала при установлении смысловых и механических связей

Цель задания. Исследовать продуктивность запоминания материала при установлении смысловых и механических связей.

Необходимый материал. 15 пар слов, связанных между собой по смыслу, и 15 пар слов, лишенных непосредственной связи.

1 серия слов:

- 1 Кукла – играть.
- 2 Курица – яйцо.
- 3 Ножницы – резать.
- 4 Лошадь – сани.
- 5 Книга – учитель.
- 6 Бабочка – летать.
- 7 Щетка – зубы.
- 8 Яблоня – сад.
- 9 Снег – зима.
- 10 Птица – петь.
- 11 Чернила – тетрадь.
- 12 Корова – молоко.
- 13 Паровоз – ехать.
- 14 Компьютер – Интернет.
- 15 Лампа – свет.

2 серия слов:

- 1 Жук – кресло.
- 2 Перо – вода.
- 3 Очки – ошибка.
- 4 Память – колокольчик.
- 5 Голубь – отец.
- 6 Лейка – трамвай.
- 7 Мухомор – диван.
- 8 Лестница – ветер.
- 9 Сапоги – экран.
- 10 Замок – мать.
- 11 Спичка – лиса.
- 12 Терка – море.
- 13 Санки – дым.
- 14 Рыба – горы.
- 15 Сказка – портрет.

Порядок выполнения задания. Опыт проводится одновременно со всей группой. Сначала экспериментатор зачитывает первую серию слов. При повторном чтении зачитывается лишь первый элемент ассоциативной пары, второй испытуемые должны вспомнить и записать.

Аналогично проводится эксперимент со второй серией слов.

Обработка данных. При контрольном чтении испытуемые проверяют количество правильно воспроизведенных слов (объем механической и смысловой памяти) и вносят эти данные в сводную таблицу для всей группы. Сюда же вносятся данные последующих опытов.

Объем памяти студентов (количество воспроизведенных слов).

№ п/п	Список группы	Виды памяти																			
		смысловая			механическая			слуховая		зрительная		моторно-слуховая									
		количество	ство	%	количество	ство	%	количество	ство	%	количество	ство	%								
Среднегрупповой объем памяти																					

Затем вычисляют среднее арифметическое (M) объема воспроизведения (количество слов) для всей группы отдельно по каждой серии.

Анализ результатов работы. Студенты сравнивают результаты воспроизведения 1-й и 2-й серий, а также индивидуальные различия в памяти относительно среднего показателя по группе (чей результат выше среднего, чей ниже среднего для группы, какова взаимосвязь между продуктивностью смысловой и механической памяти).

Выводы. На основании результатов сравнения 1-й и 2-й серий делается вывод о преимуществе смысловой памяти, об индивидуальных различиях в памяти (выше среднего или ниже) и составляются рекомендации для тренировки памяти.

МЫШЛЕНИЕ

Процесс мышления проявляется в опосредованном и обобщенном отражении человеком действительности в ее существенных связях и отношениях.

Мышление человека связано с языком, речью. Эта взаимосвязь обнаруживает социальную сущность мышления.

В теории выделяют следующие три формы логического мышления: понятия, суждения (общие, частные, единичные), умозаключения (индуктивные (от частного к общему), дедуктивные (от общего к частному)). Есть еще и другая сторона мыслительной деятельности – сам мыслительный процесс. Он осуществляется с помощью мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации, классификации. Все эти операции взаимосвязаны между собой. Мышление возникает, когда человек сталкивается с проблемной ситуацией и вынужден искать и открывать новое решение.

В решении мыслительных задач выделяют этапы: возникновение проблемы, построение гипотезы возможного решения, осуществление решения, проверка найденного решения.

Практически решение задачи осуществляется в зависимости от стиля умственной деятельности человека различными способами. К ним относятся способы проб и ошибок, пассивного использования алгоритма, целенаправленной трансформации задачи, активного применения алгоритма, эвристический.

В психологии принята следующая классификация видов мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, отвлеченное (теоретическое). Между данными видами мышления есть определенная взаимосвязь.

Мышление каждого человека отличается индивидуальными особенностями. Это проявляется в своеобразии соотношения различных форм и видов его мыслительной деятельности и в следующих качествах ума: гибкости, подвижности, самостоятельности, критичности, широте, глубине, логичности, продуктивности.

Развитие мышления человека происходит в результате его непосредственного и активного участия в практической деятельности, в процессе решения мыслительных задач.

По данной теме предусматривается изучение мыслительных операций и индивидуальных особенностей решения задач.

Задание 1

Мышление и решение задач. Мыслительные операции

Цель задания. Определить:

- 1) этапы решения задач;
- 2) мыслительные операции, использованные при решении задач.

Необходимые материалы. Задачи на словесном, числовом, графическом материале и в наглядно-действенном плане.

Задача 1

Вставьте пропущенное слово: верба (...) атлас, если – плато (танк) окунь. Здесь точки, находящиеся в скобках, обозначают количество букв в пропущенном слове.

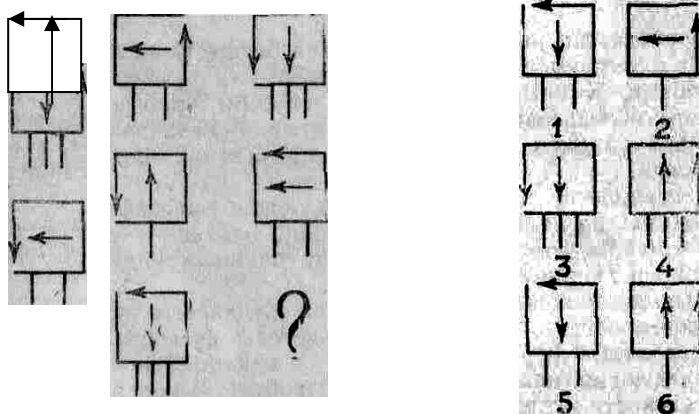
Задача 2

Найдите недостающее число:

836 (316) 112 213 (?) 420.

ЗАДАЧА 3

Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



Задача 4

Из шести спичек сложить четыре равносторонних треугольника.

Порядок выполнения задания.

- 1) Решить задачи, определив в каждой из них скрытую закономерность.
- 2) В протоколе записать этапы решения задач.

3) Определить и записать в протоколе те из мыслительных операций, которые использовались на каждом этапе решения задач.

4) Сравнить свое описание этапов решения задач и использованных мыслительных операций на каждом из выделенных этапов с данными, которые получены другими участниками эксперимента.

5) На основе проведенного сравнения внести, при необходимости, соответствующие коррективы в собственное описание этапов решения задач и использованных мыслительных операций.

Обработка данных. Материалы, полученные при выполнении задания, обработать, используя следующий протокол эксперимента.

№№ задач	Этапы решения задач	Мыслительные операции							
		Анализ	Синтез	Сравнение	Абстракция	Обобщение	Конкретизация	Систематизация	Классификация
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Анализ результатов работы. Провести анализ материалов, полученных при решении всех четырех задач, по следующей схеме.

1 Есть ли соответствие (расхождение) в этапах решения рассмотренных задач.

2 Есть ли совпадение (отклонение) в мыслительных операциях, использованных на каждом этапе решения задач.

Выводы. На основе данных анализа результатов работы сделать следующие выводы.

1 Влияние содержания задачи на схему процесса ее решения.

2 Наличие (отсутствие) общей схемы решения задач.

3 Зависимость (или ее отсутствие) использованных мыслительных операций на каждом этапе решения задач от их содержания.

Задание 2

Методика «Исключение понятий»

Методика предназначена для исследования способности к классификации и анализу. Обследуемым предлагается бланк с 17-ю рядами слов.

В каждом ряду четыре слова объединены общим родовым понятием, пятое к нему не относится. За 3 минуты обследуемые должны найти эти слова и вычеркнуть их.

1 Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.

2 Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.

3 Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.

4 Лист, почва, кора, чешуя, сук.

5 Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.

6 Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.

7 Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.

8 Неудача, волнение, поражение, провал, крах.

9 Успех, удача, выигрыш, спокойствие, неудача.

10 Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.

11 Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.

12 Глубокий, низкий, светлый, высокий, длинный.

13 Хата, шалаш, дым, хлев, будка.

- 14 Береза, сосна, дуб, ель, сирень.
 15 Секунда, час, год, вечер, неделя.
 16 Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
 17 Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Ключ:

- 1 Василий, Федор, Семен, *Иванов*, Петр.
 2 Дряхлый, *маленький*, старый, изношенный, ветхий.
 3 Скоро, быстро, поспешно, *постепенно*, торопливо.
 4 Лист, почва, кора, *чешуя*, сук.
 5 Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, *понимать*.
 6 Темный, светлый, *голубой*, яркий, тусклый.
 7 Гнездо, нора, курятник, *сторожка*, берлога.
 8 Неудача, *волнение*, поражение, провал, крах.
 9 Успех, удача, выигрыш, *спокойствие*, неудача.
 10 Грабеж, кража, *землетрясение*, поджог, нападение.
 11 Молоко, сыр, сметана, *сало*, простокваша.
 12 Глубокий, низкий, *светлый*, высокий, длинный.
 13 Хата, шалаш, *дым*, хлев, будка.
 14 Береза, сосна, дуб, ель, *сирень*.
 15 Секунда, час, год, *вечер*, неделя.
 16 Смелый, храбрый, решительный, *злой*, отважный.
 17 Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, *чернила*.

Курсивом выделены правильные ответы.

Оценка выставляется по 9-балльной системе с помощью следующей таблицы.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	17	16	15	14	12 – 13	11	10	9	8

ВООБРАЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Воображение – психический процесс создания образов-предметов, ситуаций, обстоятельств путем приведения имеющихся у человека знаний в новое сочетание.

Воображение протекает в тесной связи с другими психическими процессами: восприятием, памятью, мышлением, чувствами, волей, а также с психическими свойствами личности: направленностью личности, темпераментом, характером, способностями.

Воображение свойственно только человеку. Оно возникло и развивалось в результате трудовой деятельности. Его развитие связано с развитием потребностей людей: стремясь к удовлетворению потребностей, человек создает образ определенного предмета, явления и стремится к его реализации.

Воображение имеет очень большое значение в жизни человека, в любой его деятельности – и познавательной, и созидательной. По степени участия нашего сознания в создании образов различают два вида воображения: произвольное и произвольное.

Непроизвольное воображение – возникновение образов без сознательного намерения и волевых усилий личности.

Произвольное воображение – создание образов предметов и явлений в соответствии с определенной целью и при активном участии воли личности.

Имея в виду новизну, оригинальность создаваемых образов, их общественную значимость, выделяют воссоздающее и творческое воображение. Воссоздающее воображение – это создание образов определенных личностей, предметов, явлений на основе их описания, схемы, чертежа, рисунка. Творческое воображение – создание новых, оригинальных образов, которые реализуются в практической деятельности и поэтому имеют большую социальную значимость, обуславливают прогресс в науке, искусстве, технике. Особым видом воображения является мечта – создание образов желаемого будущего.

Цель данных занятий: выявление особенностей воссоздающего, творческого воображения и индивидуальных различий в последнем виде воображения.

Задание 1

Воссоздающее воображение

Цель задания. Выявить особенности воссоздающего воображения.

Необходимый материал. Тексты художественного и научного содержания.

ТЕКСТ 1

Деревня, где скучал Евгений,
Была прелестный уголок,
Там друг невинных наслаждений
Благословить бы небо мог.
Господский двор уединенный,
Горой от ветров огражденный,
Стоял над речкою. Вдали
Пред ним пестрели и цвели
Луга и нивы золотые.
Мелькали села; здесь и там
Стада бродили по лугам
И сени расширял густые
Огромный, запущенный сад,
Приют задумчивых дриад.

Текст 2

На землю возле него упал слабый розовый свет. Архип поднял голову и замер с лопатой в руках: за его спиной стояла девочка лет шести в розовом платье, с лентами в косах и так крепко умытая холодной водой, что щеки ее горели.

Текст 3

Транс – расстройство сознания, проявляющееся автоматическим выполнением сложных актов поведения без осознания окружающей ситуации и целей поступков. Так, в состоянии Т. человек может внезапно броситься бежать, начать повторять сложные ритмические действия и движения.

Т. наступает и оканчивается внезапно. Воспоминания об этом периоде отсутствуют. Поведение человека при Т. может казаться окружающим упорядоченным, он в состоянии отвечать на простые вопросы, выполнять привычные действия.

Порядок выполнения задания. Испытуемые должны прочитать поочередно тексты 1, 2, представить их содержание в образной форме и записать в тетрадь образы, возникающие у них на основе восприятия различных объектов. С такой же установкой читается текст 3 (абстрактного содержания).

Обработка данных. Результаты опыта записывают в таблицу.

№ п/п	Предъявленный материал	Образы, возникшие у испытуемых
1	Текст 1 (художественного содержания)	
2		
3	Текст 2 (художественного со-	

держания) Текст 3 (абстрактного содержания)	
--	--

Анализ результатов работы. С целью более глубокого анализа полученного материала перед студентами ставятся следующие вопросы:

- 1 Какое воображение возникло у испытуемых при чтении текстов 1 и 2?
- 2 Восприятие какого текста вызвало наиболее яркие образы?
- 3 Что влияет на яркость, детальность возникающих образов?
- 4 Удалось ли испытуемым активизировать воображение при чтении текста 3?
- 5 Почему в сознании не возникло ярких образов при восприятии текста 3?

Выводы. На основе анализа полученных данных ответить на следующие вопросы.

- 1 На основе чего создаются образы воссоздающего воображения?
- 2 От чего зависят точность и яркость образов воссоздающего воображения?
- 3 Выходят ли образы воссоздающего воображения за рамки представленного материала?

ЗАДАНИЕ 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ТВОРЧЕСКОМ ВООБРАЖЕНИИ

Цель задания. Выявить индивидуальные особенности творческого воображения.

Необходимый материал. Десять слов (например: парк, озеро, цветы, подруга, приключение, книга, сумка, скамья, радость, восторг), которые должны быть включены в рассказы испытуемых.

Порядок выполнения задания. Каждый испытуемый, используя данные слова, должен сочинить по возможности интересный, яркий рассказ. Группа оценивает качество рассказов по таким критериям: количество использованных слов, самостоятельность в работе, достаточный объем рассказа, оригинальность сюжета, его эмоциональность, использование выразительных средств языка. При оценке рассказов следует использовать пятибалльную систему.

Обработка данных. Результаты выполнения задания записать в протокол.

№№ п/п	Список испытуемых	Количество использованных слов	Достаточный объем	Самостоятельность в работе	Оригинальность сюжета	Эмоциональность рассказа	Использование выразительных средств	Сумма баллов
В среднем по группе								

Анализ результатов работы. Сравнивая баллы, выставленные за отдельные качества рассказов, а также суммы баллов, полученных отдельными испытуемыми, и среднегрупповые результаты, члены экспериментальной группы могут судить о силе творческого воображения, яркости создаваемых образов у каждого автора.

Выводы. На основе проведенного анализа результатов работы сделать, используя указанные критерии, вывод об особенностях своего творческого воображения.

Часть II

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

ЧУВСТВА

Чувства – это эмоциональная форма отражения действительности, выражающая субъективно отношение человека к удовлетворению его высших потребностей, к соответствию или несоответствию чего-либо его представлению о должном. В зависимости от сферы деятельности или области социальных явлений, которые становятся объектами чувств, различают: моральные, практические, интеллектуальные и эстетические чувства.

Существуют четыре основных типа (качества) отношения личности к фактам ее жизни: положительное (радость, восхищение, любовь), отрицательное (горе, страх, обида), двойственное (светлая грусть, сладкая боль) и неопределенное (удивление, недоумение, любопытство).

По степени интенсивности переживания могут колебаться от слабо выраженных чувственного тона и настроения, незначительно влияющих на деятельность, до бурных страстей и аффектов, делающих человека иногда неменяемым.

Первоначальная биологическая функция эмоций – сигнальная. Сигналы-оценки «приятно – неприятно», «опасно – безопасно», в свою очередь, служили побуждающими мотивами к защитным действиям, изменению решений и внутренней деятельности организма. В регулятивной функции эмоции способны влиять на течение других психических процессов: восприятия, памяти, мышления и т.д.; закрепившись в виде установок на те или иные переживания, они могут входить в структуру направленности личности, определять активное, избирательное отношение человека к действительности.

Показателями переживаемых чувств могут служить поведение, мимика, интонация, частота дыхания и пульса, самоотчеты испытуемых.

Целью настоящего занятия является изучение влияния чувств на запоминание и знакомство с методикой выявления эмоционального содержания интересов личности.

ЗАДАНИЕ 1

Влияние чувств на запоминание

Цель задания. Изучить групповые и индивидуальные особенности влияния качества эмоциональной окраски слов на запоминание.

Необходимые материалы. Список из 45 слов. Это три эмоционально различно окрашенные группы по 15 слов в каждой. Предполагается, что слова первой группы связаны для большинства студентов с чувством удовлетворения, слова второй – с чувством неудовлетворения, слова третьей группы эмоционально нейтральные. В списке они помечены соответственно знаками «+», «–», «0».

Бумага (0), подарок (+), скука (–), потолок (0), танцы (+), выговор (–), лампа (0), печаль (–), дружба (+), дверь (0), красота (+), чернила (0), неприятность (–), победа (+), стена (0), обида (–), карандаш (0), благодарность (+), боль (–), стол (0), горе (–), краска (0), строка (0), любовь (+), цифра (0), несчастье (–), музыка (+), унижение (–), сплетни (–), каникулы (+), окно (0), премия (+), потеря (–), праздник (+), здание (0), счастье (+), злоба (–), удача (+), ссора (–), буква (0), тоска (–), тетрадь (0), радость (+), веселье (+), обман (–).

Порядок выполнения задания. Эксперимент проводится фронтально. Экспериментатор предлагает испытуемым прослушать и постараться запомнить прочитанные слова. О цели работы им заранее не сообщается. Список прочитывается ровным монотонным голосом с интервалами между словами 1 – 2 с. Спустя 2 – 3 мин после окончания чтения испытуемым предлагается воспроизвести и в любом порядке записать сохранившиеся в памяти слова.

Обработка данных. В ходе контрольного чтения каждый определяет общее количество правильно воспроизведенных им слов m , а также количество правильно воспроизведенных слов отдельно по каж-

дой группе: $m(+)$, $m(-)$, $m(0)$. По данным всех испытуемых, составляется сводная таблица, и высчитываются средние арифметические значения для группы в целом.

№ п/п	Список испытуемых	Список индивидуальных показателей			
		m	$m(+)$	$m(-)$	$m(0)$
1					
2					
3					
Средние показатели по группе					

Анализ результатов работы. Для каждого испытуемого отдельно проследить распределение общего количества правильно воспроизведенных им слов m по группам $m(+)$, $m(-)$, $m(0)$ и отметить значимость различий между показателями. Сопоставить (качественно и количественно) индивидуальные и групповые результаты.

Выводы. На основе групповых показателей сделать вывод о характере влияния положительных, нейтральных и отрицательных чувств на запоминание студентов. Показать индивидуальные различия во влиянии качества эмоциональной окраски слов на запоминание отдельных студентов. Внести предложения о путях улучшения мнемической деятельности испытуемых.

Задание 2

ОПРОСНИК «САН»

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует сказать, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
 Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
 Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____
 Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	321012	Самочувствие пло- хое
		3	
2	Чувствую себя сильным	321012	Чувствую себя сла- бым
		3	
3	Пассивный	321012	Активный
		3	
4	Малоподвижный	321012	Подвижный
		3	
5	Веселый	321012	Грустный
		3	
6	Хорошее	321012	Плохое настроение
		3	
7	Работоспособный	321012	Разбитый
		3	
8	Полный сил	321012	Обессиленный
		3	
9	Медлительный	321012	Быстрый
		3	
10	Бездеятельный	321012	Деятельный
		3	
11	Счастливый	321012	Несчастный
		3	
12	Жизнерадостный	321012	Мрачный
		3	
13	Напряженный	321012	Расслабленный
		3	
14	Здоровый	321012	Больной
		3	
15	Безучастный	321012	Увлеченный
		3	
16	Равнодушный	321012	Взволнованный
		3	
17	Восторженный	321012	Унылый
		3	
18	Радостный	321012	Печальный
		3	
19	Отдохнувший	321012	Усталый
		3	
20	Свежий	321012	Изнуренный
		3	
21	Сонливый	321012	Возбужденный
		3	

22 Желание отдохнуть	321012	Желание работать
	3	
23 Спокойный	321012	Озабоченный
	3	
24 Оптимистичный	321012	Пессимистичный
	3	
25 Выносливый	321012	Утомляемый
	3	
26 Бодрый	321012	Вялый
	3	
27 Соображать трудно	321012	Соображать легко
	3	
28 Рассеянный	321012	Внимательный
	3	
29 Полный надежд	321012	Разочарованный
	3	
30 Довольный	321012	Недовольный
	3	

ВОЛЯ

Воля – это свойство психики человека, которое позволяет ему контролировать свою деятельность и, активно управляя ею, преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению сознательно поставленной цели.

В структуре волевого действия выделяют ряд последовательных этапов: 1) осознание цели и появление стремления к ее достижению; 2) выявление возможностей, ведущих к достижению цели; 3) борьба мотивов; 4) принятие решения; 5) осуществление намеченного.

Характерная особенность волевой деятельности заключается в том, что волевое действие всегда осуществляет человек как личность. Например, четкое осознание цели и интенсивное стремление к ее достижению означает целеустремленность и настойчивость; та же настойчивость при склонности к постановке объективно неоправданных целей характеризует людей упрямых. Различают также выдержку, решительность, самостоятельность, инициативность, самообладание и другие волевые качества личности.

Воля теснейшим образом связана со многими сторонами психической жизни человека. Так, решительность устойчиво коррелирует со степенью уверенности человека в себе, упорство – с самооценкой и уровнем притязаний личности.

Настоящее занятие посвящено анализу развития волевых качеств личности и сопоставлению одного из них (решительности) со степенью уверенности человека в себе.

Задание 1

Психологический анализ развития волевых качеств

Цель задания. Определить развитие волевых качеств личности по проявлению их в учебной деятельности.

Необходимые материалы. Описание проявления признаков волевых качеств, шкала оценки степени развития волевых качеств, протокол эксперимента.

1 ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

1 Ясность перспективной и промежуточной целей:

- а) перспективная цель намечена (учиться без троек, получить повышенную стипендию и диплом с отличием); срок ее достижения определен (через 3 – 4 года);
- б) промежуточная цель намечена (сдать на «хорошо» и «отлично» ряд предметов, получить стипендию и т.д.); срок ее достижения определен (в текущем семестре, к концу учебного года);

- в) уверенность в достижении промежуточной и перспективной целей.
- 2 Ясность частных задач:
 - а) систематически (до месяца вперед) намечаются учебные задачи (подготовиться к контрольной, написать реферат или курсовую работу и т.д.);
 - б) систематически намечаются задачи на очередную неделю;
 - в) каждая из задач имеет ясную, четкую формулировку.
- 3 Плановость действий по достижению целей:
 - а) есть общий план достижения перспективной цели, он реализуется неуклонно;
 - б) имеется конкретный план достижения промежуточных целей, он реализуется неуклонно;
 - в) детально разрабатываются планы выполнения частных задач, они реализуются неуклонно.

2 Настойчивость и упорство

- 1 Устойчивость стремления к достижению цели:
 - а) регулярное посещение учебных занятий и участие во всех запланированных олимпиадах, конкурсах, конференциях и т.д.;
 - б) систематическое посещение дополнительных занятий и выполнение всех домашних заданий;
 - в) кропотливая работа по приобретению скучных, неинтересных, но нужных знаний.
- 2 Энергия и активность в преодолении препятствий:
 - а) высокий уровень активности на всех учебных занятиях, несмотря на отдельные неудачи, ошибки и т.д.;
 - б) высокий уровень энергии и активности, несмотря на плохое внутреннее состояние (головная боль, общее недомогание);
 - в) активное стремление ликвидировать пробелы в знаниях по всем без исключения предметам.
- 3 Результативность преодоления препятствий:
 - а) прочное усвоение знаний, приобретение устойчивых умений и навыков самостоятельной работы;
 - б) систематическое выполнение учебного плана (своевременная сдача лабораторных и курсовых работ, экзаменов, зачетов и пр.);
 - в) активная ровная борьба за высокую успеваемость до конца семестра.

3 Самостоятельность и инициативность

- 1 Устойчивость против влияния других людей и их действий (нонконформизм):
 - а) критическое отношение к советам, суждениям, решениям и действиям других людей, отсутствие склонности подражать авторитетам;
 - б) самостоятельная подготовка к контрольным работам, зачетам и экзаменам;
 - в) самостоятельный анализ хода овладения учебными знаниями, умениями и навыками, подведение итогов семестра и учебного года с акцентом внимания на упущениях и путях их устранения.
- 2 Личный почин инноваторств в мыслях и действиях:
 - а) склонность к совершенствованию старых и изобретению новых оригинальных учебных пособий, схем, чертежей, графиков, макетов, таблиц и т.п.;
 - б) склонность к самостоятельной творческой разработке отдельных тем докладов, программ вечеров и т.д.;
 - в) стремление искать и использовать в процессе заучивания нового материала новые, более продуктивные приемы и методы.
- 3 Находчивость и сообразительность:
 - а) быстрое внесение необходимых корректив в систему подготовки к лабораторным и контрольным работам, зачетам и т.п. в случаях затруднений, неудач, ошибок и т.д.;
 - б) оперативное изменение поведения и действий в случаях неожиданной перемены условий учебной деятельности (новое расписание, другой преподаватель, изменение времени занятий);
 - в) критическая, без посторонней помощи, оценка целесообразности учебного опыта товарищей и совершенствование в связи с этим собственных учебных приемов и методов.

4 Решительность и смелость

1 Своевременность принятия решений:

- а) своевременное (без опозданий) принятие решений (обратиться к преподавателю, пойти в деканат, выступить на собрании), когда ситуация не позволяет медлить;
- б) своевременное (не слишком поспешное) принятие аналогичных решений, когда ситуация не требует спешки;
- в) своевременное принятие решений о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом группы.

2 Обдуманность принимаемых решений:

- а) принятию решения предшествует анализ того, что, когда, как и почему следует делать;
- б) умение тормозить отвлекающие и отрицательные мотивы (сомнение, желание пойти в кино, заняться другим, более интересным делом);
- в) принятие категоричных и устойчивых решений, уверенность в своих силах, желание поскорее перейти к исполнению.

2 Своевременность исполнения принятых решений:

- а) реализация принятых решений без борьбы противоположных мотивов, поспешности и медлительности;
- б) переживание эмоционального подъема при выполнении принятых решений;
- в) неотступность в реализации принятых решений и полнота их выполнения.

5 Выдержка и самообладание

1 Сохранение ясности мысли:

- а) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих под влиянием неудач, ошибок, помех, особенно во время экзамена;
- б) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих в связи с высокими оценками товарищей и низкими на их фоне собственными успехами;
- в) успешное преодоление неблагоприятных представлений и мыслей, возникающих под влиянием неудачно построенного расписания (три зачета в один день), необъективной оценки знаний преподавателем и т.п.

2 Владение чувствами:

- а) умение преодолевать астенические (пассивные) эмоции (угнетение, рассеянность, страх и др.), возникающие под влиянием неудач во время сессии;
- б) умение избегать слишком бурного выражения как положительных, так и отрицательных эмоций в связи с успехами и неудачами в учебной деятельности;
- в) умение справляться с чувством превосходства, вредной самоуверенностью, самодовольством, беспечностью и т.п. в связи с успехами в учении.

3 Управление действиями:

- а) способность до конца бороться за хорошую успеваемость, несмотря ни на какие внешние помехи;
- б) способность продолжать занятия при появлении чувства усталости и других нежелательных внутренних состояний;
- в) умение удерживать себя от ошибочных, вредных действий и поступков (уход с занятий, грубость, пререкания и т.п.).

Порядок выполнения заданий. Читая пункт за пунктом описание признаков проявления волевых качеств, оценить степень выраженности каждого из них в баллах и записать соответствующий балл в протокол.

ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

	Волевые качества	Признаки волевого качества	Баллы	Сумма баллов
1	2	3	4	5
1	Целеустремленность	Ясность промежуточной и перспективной цели		
		Ясность частных задач		
		Планомерность действий по достижению цели		
2	Настойчивость и упорство	Устойчивость стремления к достижению цели		
		Энергия и активность в преодолении препятствий		
		Результативность преодоления препятствий		
3	Самостоятельность и инициатива	Устойчивость против влияния других людей и их действий		
		Личная инициатива и новаторство в мыслях и действиях		
		Находчивость и сообразительность		
4	Решительность и смелость	Своевременность принятия решения		
		Обдуманность принимаемых решений		
		Своевременность исполнения решений		
5	Выдержка и самообладание	Сохранение ясности мысли		
		Владение чувствами		
		Управление действиями		

Рекомендуется следующая шкала оценок:

признак проявляется всегда	5 баллов
более чем в половине случаев	4 балла
в половине случаев	3 балла
менее чем в половине случаев	2 балла
признак проявляется редко	1 балл
Признак совсем не проявляется	0 баллов

Обработка данных. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых качеств ($a + b + в$) и записать суммарную оценку в протокол. Представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат, по оси абсцисс отложить 15 признаков проявления волевых качеств, по оси ординат – оценку в баллах, исходя из максимального балла $5 \cdot 3 = 15$, и построить график проявления каждого качества. Аналогично построить график для суммы волевых качеств.

Анализ результатов работы. В ходе анализа дать качественные характеристики балловым оценкам и поведению кривых графиков.

Выводы:

- 1) Перечислить хорошо развитые волевые качества.
- 2) Определить недостатки развития волевых качеств.
- 3) Наметить задачи, пути и средства совершенствования воли испытуемого.

ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент – сумма индивидуально-типологических свойств психики, определяющих динамику деятельности человека. Свойства темперамента устойчивы, так как его физиологической основой является общий тип нервной системы, генотип. В темпераменте выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям. Психологическая характеристика темперамента определяется следующими основными свойствами, закономерно связанными между собой: сензитивностью, реактивностью, активностью, темпом реакции; пластичностью и противоположным ей качеством – ригидностью; экстраверсией и противоположным ей качеством – интроверсией.

Темперамент, влияя на динамику деятельности человека, обуславливает формирование рационального индивидуального стиля деятельности и вместе с тем влияет на ее продуктивность. Таким образом, темперамент – важный фактор любой деятельности, в том числе и учебной. На проявлении темперамента сказываются отношения человека, культура его поведения, воля, специфика выполняемой работы. В психологии принято пользоваться гиппократовой классификацией типов:

- а) сангвиник (живой, подвижный, легко переживающий неудачи);
- б) флегматик (медлительный, невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением);
- в) холерик (быстрый, порывистый, страстно отдающийся делу, но неуравновешенный);
- г) меланхолик (ранимый, переживающий, но вяло реагирующий на окружающее).

Задание 1

ТЕСТ СТРЕЛЯУ

Инструкция: Вам будут предложены вопросы об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов плохих или хороших. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Отвечайте «да», «нет», «не знаю». Не пропускайте какого-либо вопроса.

Текст опросника

- 1 Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
- 2 Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
- 3 Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после продолжительной работы?
- 4 Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
- 5 Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
- 6 Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (отпуска, каникул)?
- 7 Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?

- 8 Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ожидать ее окончания?
- 9 Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время суток?
- 10 Умеете ли хранить тайну, если Вас об этом попросят?
- 11 Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
- 12 Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
- 13 Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?
- 14 Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
- 15 Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
- 16 Можете ли вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
- 17 Ведете ли Вы себя так же, как обычно, в присутствии незнакомых людей?
- 18 Трудно ли Вам сдерживать злость и раздражение?
- 19 В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
- 20 Умеете ли Вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
- 21 Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?
- 22 Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?
- 23 Способны ли Вы переносить неудачи?
- 24 В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите ли Вы так же свободно, как обычно?
- 25 Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
- 26 Есть ли у Вас на все готовый ответ?
- 27 В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
- 28 Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
- 29 Обладаете ли Вы быстрой реакцией?
- 30 Легко ли Вы приспособливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
- 31 Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?
- 32 Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
- 33 Легко ли Вам испортить настроение?
- 34 Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?
- 35 Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?
- 36 Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
- 37 При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываете с партнером?
- 38 Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?
- 39 Если Вы читаете какой-либо текст, то удастся ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?
- 40 Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
- 41 Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо о том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?
- 42 Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
- 43 В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
- 44 Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
- 45 Можете ли Вы работать и ночью, после того, как работали весь день?
- 46 Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?
- 47 Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
- 48 Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
- 49 Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
- 50 В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
- 51 Можете ли Вы работать в шумной обстановке?
- 52 Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду в глаза?
- 53 Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником?
- 54 Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
- 55 Нравятся ли Вам частые перемены и разнообразия?
- 56 Восстанавливаете ли полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?

57 Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?

58 Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?

59 Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начнете говорить сами?

60 Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61 Способны ли Вы к напряженной работе, учебе?

62 Можете ли Вы удержаться от неуместных замечаний?

63 Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях?

64 Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?

65 Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?

66 Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся вам препятствия?

67 Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?

68 Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?

69 Удастся ли Вам соблюдать запреты, обязательства в общественных местах?

70 Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений, жестикуляции?

71 Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?

72 Нравится ли Вам занятие (работа), требующая большого усилия (больших усилий)?

73 В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?

74 Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?

75 Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76 Если надо, подниметесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?

77 Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, пока закончат свою работу другие?

78 Действуете ли Вы так же четко и после того, как наблюдали (стали свидетелем) какого-то неприятного события?

79 Быстро ли Вы просматриваете газеты?

80 Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

81 Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова и т.д.?

82 В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?

83 Может ли работа изменить Ваше настроение?

84 Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо закончить, если Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?

85 Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?

86 Быстро ли Вы говорите обычно?

87 Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?

88 Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?

89 Терпеливы ли Вы?

90 Можете ли приспособиться к ритму работы человека, более медлительного, чем Вы?

91 Можете ли Вы планировать свои занятия, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?

92 Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?

93 Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

94 Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?

95 Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?

96 Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?

97 Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?

98 Свободно ли Вы чувствуете себя в большой незнакомой компании?

- 99 Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?
- 100 Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
- 101 Нравится ли Вам часто менять вид занятий?
- 102 Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь «из ряда вон выходящее»?
- 103 Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих ситуациях?
- 104 Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?
- 105 Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
- 106 Удастся ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
- 107 Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?
- 108 В состоянии ли Вы спокойно, долго ждать, например, в очереди?
- 109 Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
- 110 Можете ли Вы спокойно аргументировать высказывания во время бурного разговора?
- 111 Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?
- 112 Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом не просят?
- 113 Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
- 114 Умеете ли Вы интенсивно работать?
- 115 Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
- 116 Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
- 117 Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?
- 118 Присутствуя на спортивных соревнованиях и т.п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?
- 119 Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
- 120 Владаете ли Вы мимикой?
- 121 Нравятся ли Вам занятия, которые требуют энергичных движений?
- 122 Считаете ли Вы себя смелым человеком?
- 123 Прерывается ли у Вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?
- 124 Можете ли Вы преодолеть обескураженность, нежелание работать в момент неудачи?
- 125 В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?
- 126 В состоянии ли Вы подавить веселье, если это может кого-либо задеть?
- 127 Легко ли Вы переходите от печали к радости?
- 128 Легко ли Вы выходите из равновесия?
- 129 Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
- 130 Нравится ли Вам выступать публично?
- 131 Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительного подготовительного периода?
- 132 Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя своей жизнью?
- 133 Энергичны ли Ваши движения?
- 134 Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?

Интерпретация теста

Оценка каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности, производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла, если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку. Ответ «не знаю» оценивается в 1 балл.

Ключ

- 1 Сила процессов возбуждения:

«Да» – 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134;

«Нет» – 47, 51, 107, 123.

2 Сила процессов торможения:

«Да» – 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129;

«Нет» – 18, 34, 36, 59, 67, 128.

3 Подвижность нервных процессов:

«Да» – 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131;

«Нет» – 25, 57, 63.

Вывод. Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

Задание 2

ТЕСТ-ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

Если бы кто-либо удосужился провести сравнение по использованию психологических методик, можно было бы не сомневаться, что первое место в ней (по частоте использования) уверенно занял бы тест-опросник EPI, созданный английским психологом Г. Айзенком. Данный автор, проанализировав материалы обследования 700 солдат-невротиков, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: экстраверсии-интроверсии и невротизма. Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. Интровертам же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации.

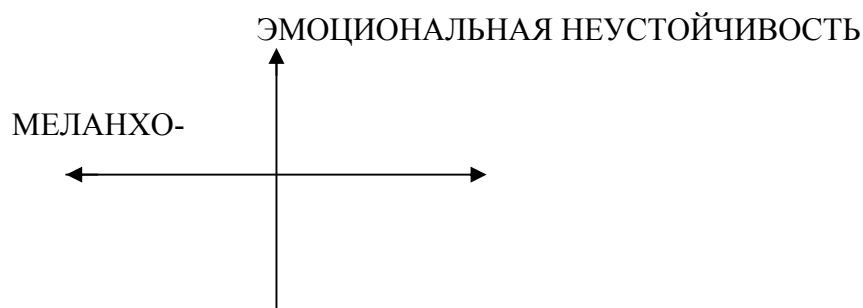
Второй фактор – невротизм – описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самооужения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью, а на другом – чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагается между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению).

Пересечение этих двух биполярных характеристик позволяет получать неожиданный и довольно любопытный результат – достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента (рис. 1).

Необходимо дать объяснения некоторым ситуационным коррелятам двухфакторной модели Айзенка.

Вывод о том, что экстраверты только лишь подвижны и возбудимы, интроверты заторможены и инертны, склонны к невротизму, нестабильны и дезадаптивны, а их антиподы, наоборот, весьма эмоционально устойчивы и высокоприспособляемы – выглядит излишне упрощенным и недостаточно прогностичным. Необходимо учитывать и ситуационные характеристики, и тогда окажется, что в ситуациях со слабыми стимулами более адекватным будет поведение человека с меньшей эмоциональной стабильностью и интровертированностью, поскольку именно он проявляет

НЕВРОТИЗМ



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

Рис. 1 Схематическое сопоставление типов темперамента в двухфакторной модели Г. Айзенка

столь необходимую здесь психологическую чувствительность. Стабильный экстраверт в подобных ситуациях может проявлять раздражение, переходящее в агрессию, ибо он не ощущает слабых, но значимых воздействий и не понимает причин своего несоответствия обстоятельствам. Однако экстраверт, несомненно, более адаптивен в «сильных средах» (напряженных условиях), в которых интроверт легко впадает в депрессию, вызванную нервным истощением и запредельным торможением.

Заметим, что результаты теста-опросника Айзенка традиционно используются при анализе «нижних», т.е. конституциональных, уровней супружеской совместимости.

Список вопросов теста Айзенка

- 1 Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения? (да – нет)
- 2 Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
- 3 Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
- 4 Очень ли Вам трудно отказаться от своих намерений?
- 5 Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
- 6 Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам не выгодно?
- 7 Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
- 8 Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?
- 9 Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
- 10 Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
- 11 Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
- 12 Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
- 13 Часто ли Вы действуете под влиянием момента?
- 14 Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
- 15 Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
- 16 Верно ли, что Вас легко задеть?
- 17 Любите ли Вы часто бывать в компании?
- 18 Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
- 19 Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
- 20 Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом близких людей?
- 21 Много ли Вы мечтаете?
- 22 Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
- 23 Часто ли Вас тревожит чувство вины?

- 24 Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
- 25 Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вволю повеселиться в шумной компании?
- 26 Можно ли сказать, что нервы у Вас бывают напряжены до предела?
- 27 Считают ли Вас человеком живым и веселым?
- 28 После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
- 29 Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?
- 30 Бывает ли, что Вы передаете слухи?
- 31 Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли лезут в голову?
- 32 Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее спросить и проще узнать об этом у друзей?
- 33 Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
- 34 Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?
- 35 Бывают ли у Вас приступы дрожи?
- 36 Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
- 37 Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
- 38 Верно ли, что Вы раздражительны?
- 39 Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
- 40 Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
- 41 Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
- 42 Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
- 43 Часто ли Вам снятся кошмары?
- 44 Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
- 45 Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
- 46 Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?
- 47 Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
- 48 Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
- 49 Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
- 50 Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
- 51 Трудно ли получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
- 52 Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
- 53 Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
- 54 Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
- 55 Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
- 56 Любите ли Вы подшутить над другими?
- 57 Страдаете ли Вы от бессонницы?

Код опросника

Искренность: ответы «да» на вопросы 6, 24, 36;

ответы «нет» на вопросы 12,18,30,42,48, 54.

Экстраверсия: ответы «да» на вопросы 1,3, 8,10,13,17, 22, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Невротизм: ответы «да» на вопросы 2,4, 7,9, 11,14,16,19,21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Предлагаем расширенную интерпретацию теста Айзенка, которую следует осуществлять с помощью следующих двух таблиц. За каждый ответ, совпадающий с кодом опросника, начисляется 1 балл.

Интерпретация показателей по шкале «Искренность»:

Численный показатель	Интерпретация
----------------------	---------------

0 – 3	Откровенный
4 – 6	Ситуативный
7 – 9	Лживый

Интерпретация показателей по шкалам «Экстравертированность» и «Невротизм»:

Численный показатель	Э	Н
0 – 2	Сверхинтраверт	Сверхконкордант
3 – 6	Интраверт	Конкордант
7 – 10	Потенциальный интраверт	Потенциальный конкордант
11 – 14	Амбиверт	Нормостеник
15 – 18	Потенциальный экстраверт	Потенциальный дискордант
19 – 22	Экстраверт	Дискордант
23 – 24	Сверхэкстраверт	Сверхдискордант

ХАРАКТЕР

Характер – совокупность устойчивых психологических особенностей человека, выражающих его отношение к деятельности, коллективу, к обществу, к окружающим людям, себе и проявляющихся в его поступках.

Характер тесно связан с другими сторонами личности: мировоззрением, убеждениями, способностями, темпераментом.

Так, например, мировоззрение, убеждения определяют принципиальность поведения человека, способствуют выработке соответствующих черт характера.

Физиологической основой характера является сплав типа нервной системы и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта, воспитания.

Характер – это целостное образование, система свойств, взаимосвязанных друг с другом. Структуру характера составляют интеллектуальные качества (наблюдательность, мудрость, находчивость и др.), моральные (доброта, отзывчивость, коллективизм и др.), эмоциональные (вспыльчивость, страстность, нежность и др.), волевые (целеустремленность, настойчивость, решительность, мужество и др.).

Черты характера классифицируют также на основе категории отношений:

Первая группа черт выражает отношение личности к обществу, коллективу, окружающим людям (коллективизм, вежливость, тактичность, отзывчивость, внимательность и др.)

Вторая группа черт выражает отношение личности к труду, деятельности, результатам труда (трудолюбие, коммунистическое отношение к труду и др.).

Третья группа выражает отношение человека к себе (самокритичность, скромность, зазнайство, уверенность в себе, неуверенность и т.д.).

Четвертая группа – общая группа черт. В нее входят такие черты, как принципиальность, активность, инициативность и др.

Характер каждого человека – единство индивидуального и типического. Характер не является врожденным свойством личности, а формируется в процессе жизни. В формировании характера решающее значение имеют следующие факторы:

- а) общественные условия жизни;
- б) условия воспитания;
- в) деятельность личности;

г) самовоспитание.

Настоящее занятие предусматривает психологический анализ черт характера и изучение системы его свойств.

Задание 1

Характерологический опросник К. Леонгарда

Этот тест предназначен для выявления акцентуаций характера, т.е. определенного направления характера. Опросник включает в себя 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. Первая шкала характеризует личность с высокой жизненной активностью, вторая шкала показывает возбудимую акцентуацию. Третья шкала говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. Четвертая шкала показывает склонность к педантизму. Пятая шкала выявляет повышенную тревожность, шестая – склонность к перепадам настроения, седьмая шкала говорит о демонстративности поведения испытуемого, восьмая – о неуравновешенности поведения. Девятая шкала показывает степень утомляемости, десятая – силу и выраженность эмоционального реагирования.

Перед проведением опроса дается инструкция. Время ответов не ограничивается.

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.

Текст опросника

- 1 У Вас чаще веселое и беззаботное настроение?
- 2 Вы чувствительны к оскорблениям?
- 3 Бывает ли так, что у Вас на глаза набегают слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?
- 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 так же смелы, как и Ваши сверстники?
- 6 Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного лиования до отвращения к жизни, к себе?
- 7 Являетесь ли Вы обычно центром внимания в обществе, компании?
- 8 Бывает ли так, что Вы беспричинно находите в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
- 9 Вы серьезный человек?
- 10 Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-то?
- 11 Предприимчивы ли Вы?
- 12 Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидел?
- 13 Мягкосердечны ли Вы?
- 14 Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой 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 факторов?
- 19 Любят ли Вас Ваши знакомые?
- 20 Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение 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 или скатерть висят неровно, или Вы сразу же стараетесь поправить их?
- 27 Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
- 28 Часто ли у Вас бывают колебания настроения?
- 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 безграничного 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 у Вас неприятных ощущений?
- 36 Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
- 37 Склонны ли Вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?
- 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 невыносимым?
- 45 Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
- 46 Предприняли бы Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-то обидел?
- 47 Вы очень любите животных?
- 48 Возвращаетесь ли Вы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
- 49 Преследует ли Вас иногда неясная мысль, что с Вами и 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 глазах 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 всегда на одном и том же месте?
- 62 Бывает ли так, что будучи 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 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 состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?

77 Легко ли Вам поднять настроение друзей в компании?

78 Долго ли Вы переживаете обиду?

79 Долго ли Вы переживаете 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 бы Вам необходимо играть на сцене, Вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

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 Гипертимые $\times 3$ (умножить значение на 3) + 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77, – нет.

2 Г-2 Возбудимые $\times 2 +$: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81, –: 12, 46, 59.

3 Г-3 Эмотивные $\times 3 +$: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79, –: 25.

4 Г-4 Педантичные $\times 2 +$: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83, –: 36.

5 Г-5 Тревожные $\times 3 +$: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82, –: 5.

6 Г-6 Циклотимные $\times 3 +$: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84, –: нет.

7 Г-7 Демонстративные $\times 2 +$: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88, –: 51.

8 Г-8 Неуравновешенные $\times 3 +$: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86, – нет.

9 Г-9 Дистимные $\times 3 +$: 9, 21, 43, 75, 87, –: 31, 53, 65.

10 Г-10 Экзальтированные $\times 6 +$: 10, 32, 54, 76, – : нет.

Описание акцентуаций по Леонгарду

1 Демонстративный тип. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративное поведения.

2 Педантичный тип. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.

3 Застревающий тип. Основная черта этого типа – чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных идей.

4 Возбудимый тип. Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.

5 Гипертимический тип. Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.

6 Дистимический тип. Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.

7 Тревожно-боязливый тип. Основная черта – склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.

8 Циклотимический тип. Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.

9 Аффективно-экзальтированный тип. Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

10 Эмотивный тип. Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.

Возможно применение методики как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов. Опросник применяется как для психологической консультации, так и с целью профотбора и профориентации.

Часть III

ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1

Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Текст опросника

- 1 Вам предстоит ordinaria или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
- 2 Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
- 3 Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
- 4 Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, 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-то 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 Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9 В ресторане либо в столовой Вам подали явно 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, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете 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 литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

14 Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

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

16 Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Шкала оценок:

«да» – 2 очка;

«иногда» – 1 очко;

«нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

30 – 31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 – 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 – 24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 – 18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9 – 13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4 – 8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы 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 не

всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Задание 2

Тестовая карта коммуникативной деятельности

Чтобы оценить стиль общения человека с аудиторией, рекомендуем заполнить тестовую карту коммуникативной деятельности, разработанную на основе анкеты А.А. Леонтьева. Для этого необходимо выступить в качестве экспертов четверем-пяти лицам, имеющим опыт общения с аудиторией. Каждый эксперт работает независимо, после чего находится усредненная оценка. Оценку проводить по предлагаемой шкале, а при обсуждении попытаться обосновать, какие действия лектора вызвали те или иные оценки.

1	Доброжелательность	7 6 5 4 3 2 1	Недоброжелательность
2	Заинтересованность	7 6 5 4 3 2 1	Безразличие
3	Поощрение инициативы	7 6 5 4 3 2 1	Подавление инициативы
4	Открытость (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)	7 6 5 4 3 2 1	Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за престиж)
5	Активность (все время в общении, держит слушателей «в тонусе»)	7 6 5 4 3 2 1	Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)
6	Гибкость (легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)	7 6 5 4 3 2 1	Жесткость (не замечает изменений в настроении аудитории)
7	Дифференцированность (индивидуальный подход) в общении	7 6 5 4 3 2 1	Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода)

Если усредненная оценка экспертов колеблется в пределах от **45 – 49 баллов**, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия. Оратор достиг вершин своего мастерства, свободно владеет аудиторией. Как дирижер прекрасно распределяет

свое внимание, все средства общения органично вплетены во взаимодействие с обучаемыми. Непосвященному может показаться, что собралась компания давно знающих друг друга людей для обсуждения последних событий. Однако, при этом все заняты общим делом, а занятия достигают поставленной цели.

35 – 44 балла – высокая оценка. Дружеская, непринужденная атмосфера царит в аудитории. Все участники занятия заинтересованно наблюдают за ведущим или обсуждают поставленный вопрос. Активно высказываются мнения, предлагаются варианты решения проблемы. Стихийность отсутствует.

Ведущий корректно направляет ход беседы, не забывая отдать должное юмору и остроумию собравшихся. Всякое удачное предложение тут же подхватывается и поощряется умеренной похвалой. Занятие проходит продуктивно в активном взаимодействии сторон.

20 – 34 балла характеризуют ведущего как вполне удовлетворительно овладевшего приемами общения. Его коммуникативная деятельность довольно свободна по форме, он легко входит в контакт с аудиторией, но не все оказываются в поле его внимания. В импровизированных дискуссиях он опирается на наиболее активную часть собравшихся, остальные же выступают большей частью в роли наблюдателей. Занятие проходит оживленно, но не всегда достигает поставленной цели. Содержание занятия может произвольно приноситься в жертву форме общения. Здесь возможны проявления элементов моделей дифференцированного внимания и негибкого реагирования.

11 – 19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности человека в аудитории. Имеет место односторонняя направленность воздействия. Незримые барьеры общения препятствуют живым контактам сторон. Аудитория пассивна, инициатива подавляется доминирующим положением ведущего. Его стиль уподобляется авторитарной или неконтактной моделям общения.

При очень низких оценках **7 – 10 баллов** всякое взаимодействие с аудиторией отсутствует. Общение развивается по моделям дикторского или гипорефлексивного стиля. Оно обезличено, по психологическому содержанию анонимно и практически ничем не отличается от массовой публичной лекции или вещания по радио. Все функции ограничиваются лишь информационной стороной.

Эффективному взаимодействию общающихся могут препятствовать самые разные факторы, известные как барьеры общения. Такие объективные факторы, как расстояние, отсутствие видимости и слышимости, – предмет анализа физиков и инженеров. Мы же будем рассматривать в дальнейшем субъективные факторы, связанные с личностями общающихся и сопутствующими общению обстоятельствами.

Задание 3

Тест на оценку самоконтроля в общении

Тест разработан американским психологом М. Снайдером. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букву «Н».

- 1 Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
- 2 Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
- 3 Из меня мог бы выйти неплохой актер.
- 4 Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
- 5 В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
- 6 В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
- 7 Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
- 8 Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
- 9 Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
- 10 Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов

По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее.

0 – 3 балла – у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4 – 6 баллов – у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7 – 10 баллов – у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Задание 4

Тест оценки коммуникативных умений

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Для проверки этих качеств предлагаем следующие тесты.

ВАРИАНТ I

Инструкция: Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком – будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

Варианты ситуаций

- 1 Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
- 2 Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
- 3 Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
- 4 Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
- 5 Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
- 6 Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
- 7 Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
- 8 Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
- 9 Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
- 10 Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
- 11 Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
- 12 Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
- 13 Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
- 14 Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
- 15 Собеседник делает выводы за меня.
- 16 Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
- 17 Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.

- 18 Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
- 19 Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
- 20 Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
- 21 Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
- 22 Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
- 23 Когда я захожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
- 24 Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
- 25 Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы с этим не согласны?»

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение.

70 – 100 % – пока Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40 – 70 % – Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10 – 40 % – Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

0 – 10 % – Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Вариант II

Инструкция: На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются:

«почти всегда» – 2 балла;

«в большинстве случаев» – 4 балла;

«иногда» – 6 баллов;

«редко» – 8 баллов;

«почти никогда» – 10 баллов.

Список вопросов

- 1 Стараетесь ли Вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
- 2 Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
- 3 Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
- 4 Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком.
- 5 Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
- 6 Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
- 7 Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
- 8 Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
- 9 Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, название, вульгаризмы?
- 10 Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель «выше среднего уровня». Обычно средний балл слушателей 55.

Часть IV

ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ В ДЕЛОВОЙ СФЕРЕ

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1

Определение стиля руководства коллективом

Методика состоит из 16 групп утверждений, отражающих различные аспекты взаимодействия руководства и коллектива. Методика направлена на определение стиля руководства трудовым коллективом. Порядок тестирования содержится в инструкции.

Инструкция: Опросник содержит 16 групп утверждений, характеризующих деловые качества руководителя. Каждая группа состоит из трех утверждений, обозначенных буквами *а*, *б*, *в*. Вам следует внимательно прочесть все три утверждения в составе каждой группы и выбрать одно, которое в наибольшей степени соответствует вашему мнению о руководителе. Отметьте выбранное утверждение на опросном листе знаком «+» под соответствующей буквой. Если вы оцениваете одновременно двух руководителей или более, сравните их между собой по приведенным трем утверждениям. Выберите по одному из утверждений, характеризующих каждого руководителя (или одно утверждение, характеризующее двух или более руководителей), и отметьте ваше мнение о каждом на опросном листе разными знаками: *; +; -. Не пишите на опроснике. Ставьте отметки только на листе ответов.

Текст опросника

1

а) Центральное руководство требует, чтобы обо всех делах докладывали именно ему.

б) Старается все решать вместе с подчиненными, единолично решает только самые срочные и оперативные вопросы.

в) Некоторые важные дела решаются фактически без участия руководителя, его функции выполняют другие.

2

а) Всегда что-нибудь приказывает, распоряжается, настаивает, но никогда ни просит.

б) Приказывает так, что хочется выполнить.

в) Приказывать не умеет.

3

а) Старается, чтобы его заместители были квалифицированными специалистами.

б) Руководителю безразлично, кто работает у него заместителем, помощником.

в) Он добивается безотказного исполнения и подчинения заместителей, помощников.

4

а) Его интересует только выполнение плана, а не отношение людей друг к другу.

б) В работе не заинтересован, подходит к делу формально.

в) Решая производственные задачи, старается создать хорошие отношения между людьми в коллективе.

5

- а) Наверно, он консервативен, так как боится нового.
- б) Инициатива подчиненных руководителем не принимается.
- в) Способствует тому, чтобы работали самостоятельно.

6

- а) На критику руководитель обычно не обижается, прислушивается к ней.
- б) Не любит, когда его критикуют, и не старается скрыть это.
- в) Критику выслушивает, даже собирается принять меры, но ничего не предпринимает.

7

- а) Складывается впечатление, что руководитель боится отвечать за свои действия, желает уменьшить свою ответственность.
- б) Ответственность распределяет между собой и своими подчиненными.
- в) Руководитель единолично принимает или отменяет решения.

8

- а) Регулярно советуется с подчиненными, особенно с опытными работниками.
- б) Подчиненные не только советуют, но могут давать указания своему руководителю.
- в) Не допускает, чтобы подчиненные ему советовали, а тем более возражали.

9

- а) Обычно советуется с заместителями и нижестоящими руководителями, но не с рядовыми подчиненными.
- б) Регулярно общается с подчиненными, говорит о положении дел в коллективе, о трудностях, которые предстоит преодолеть.
- в) Для выполнения какой-либо работы ему нередко приходится уговаривать своих подчиненных.

10

- а) Обращается к подчиненным вежливо, доброжелательно.
- б) В обращении с подчиненными часто проявляет равнодушие.
- в) По отношению к подчиненным бывает нетактичным и даже грубым.

11

- а) В критических ситуациях руководитель плохо справляется со своими обязанностями.
- б) В критических ситуациях руководитель, как правило, переходит на более жесткие методы руководства.
- в) Критические ситуации не изменяют способа его руководства.

12.

- а) Сам решает даже те вопросы, с которыми не совсем хорошо знаком.
- б) Если что-то не знает, то не боится этого показать и обращается за помощью к другим.
- в) Он не может действовать сам, а ждет «подталкивания» со стороны.

13

- а) Пожалуй, он не очень требовательный человек.
- б) Он требователен, но одновременно и справедлив.
- в) Он бывает слишком строгим и даже придирчивым.

14

- а) Контролируя результаты, всегда замечает положительную сторону, хвалит подчиненных.
- б) Очень строго контролирует работу коллектива в целом.
- в) Контролирует работу от случая к случаю.

15

- а) Руководитель умеет поддерживать дисциплину и порядок.

- б) Часто делает подчиненным замечания, выговоры.
- в) Не может влиять на дисциплину.

16

- а) В присутствии руководителя подчиненным все время приходится работать в напряжении.
- б) С руководителем работать интересно.
- в) Подчиненные предоставлены самим себе.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Директивный компонент – Д (авторитарный стиль).

Ориентация на собственное мнение и оценки. Стремление к власти, уверенность в себе, склонность к жесткой формальной дисциплине, большая дистанция с подчиненными, нежелание признавать свои ошибки. Игнорирование инициативы, творческой активности людей. Единоличное принятие решений. Контроль за действиями подчиненных.

Попустительский компонент пассивного вмешательства – П (либеральный стиль).

Снисходительность к работникам. Отсутствие требовательности и строгой дисциплины, контроля, либеральность, панибратство с подчиненными. Склонность перекладывать ответственность в принятии решений.

Коллегиальный компонент – К (демократический стиль).

Требовательность и контроль сочетаются с инициативным и творческим подходом к выполняемой работе и сознательным соблюдением дисциплины. Стремление делегировать полномочия и разделить ответственность. Демократичность в принятии решения.

Применение методики не требует индивидуального тестирования. Возможно использование в батарее тестов, особенно эффективно использование его вместе с социометрией в целях оптимизации социально-психологического климата в коллективе.

Ключ

№	а	б	в	№	а	б	в
1	Д	К	П	9	Д	К	П
2	Д	К	П	10	К	П	Д
3	К	П	Д	11	П	Д	К
4	Д	П	К	12	Д	К	П
5	П	Д	К	13	П	К	Д
6	К	Д	П	14	К	Д	П
7	П	К	Д	15	К	Д	П
8	К	П	Д	16	Д	К	П

ЗАДАНИЕ 2

Тест описания поведения К. Томаса (тип поведения в конфликте)

В нашей стране тест К. Томаса адаптирован Н.В. Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменение традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах изучения широко использовался термин «разрешение терминов», он подчеркивал, что этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере, двумя обстоятель-

ствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы урегулирования конфликтов:

1) соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

2) приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3) компромисс;

4) избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Томас К. считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12-ю суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

ОПРОСНИК

1

А Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2

А Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3

А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4

А Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5

А Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6

А Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б Я стараюсь добиться своего.

7

А Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8

А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9

А Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10

А Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11

А Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12

А Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13

А Я предлагаю среднюю позицию.

Б Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14

А Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15

А Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16

А Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17

А Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18

А Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19

А Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20

А Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21

А Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22

А Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б Я отстаиваю свои желания.

23

А Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24

А Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25

А Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26

А Я предлагаю среднюю позицию.

Б Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27

А Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28

А Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29

А Я предлагаю среднюю позицию.

Б Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

А Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

Б Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Задание 3

Оценка агрессивности в отношениях. Тест А. Ассингера

Флегматичный человек редко проявляет себя как интересный собеседник, но и с чрезмерно агрессивным, набрасывающимся, как тигр из засады, неприятно общаться.

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Подчеркните ответ.

I Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

- 1 Всегда.
- 2 Иногда.
- 3 Никогда.

II Как Вы ведете себя в критической ситуации?

- 1 Внутренне кипите.
- 2 Сохраняете полное спокойствие.
- 3 Теряете самообладание.

III Каким считают Вас коллеги?

- 1 Самоуверенным и завистливым.
- 2 Дружелюбным.
- 3 Спокойным и независтливым.

IV Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

- 1 Примете ее с некоторыми опасениями.
- 2 Согласитесь без колебаний.
- 3 Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

- 1 Выдадите ему «по первое число».
- 2 Заставите вернуть.
- 3 Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

- 1 «Что это тебя так задержало?»
- 2 «Где ты торчишь допоздна?»
- 3 «Я уже начал(а) волноваться».

VII Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

- 1 Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
- 2 Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
- 3 Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.

VIII Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

- 1 Сбалансированными.
- 2 Легкомысленными.
- 3 Крайне жесткими.

IX Что Вы предпринимаете, если не все удается?

- 1 Пытаетесь свалить вину на другого.

- 2 Смиряться.
- 3 Становитесь впредь осторожнее.

X Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

- 1 «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
- 2 «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
- 3 «И чего мы столько с ними возимся?»

XI Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

- 1 «И зачем я только на это нервы тратил?»
- 2 «Видно, его физиономия шефу приятнее».
- 3 «Может быть, мне это удастся в другой раз».

XII Как Вы смотрите страшный фильм?

- 1 Бойтесь.
- 2 Скучаете.
- 3 Получаете истинное удовольствие.

XIII Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

- 1 Будете нервничать во время заседания.
- 2 Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
- 3 Огорчитесь.

XIV Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

- 1 Обязательно стараетесь выиграть.
- 2 Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
- 3 Очень сердитесь, если не везет.

XV Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

- 1 Стерпите, избегая скандала.
- 2 Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
- 3 Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

- 1 Поговорите с учителем.
- 2 Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
- 3 Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII Какой, по-вашему, Вы человек?

- 1 Как все.
- 2 Самоуверенный.
- 3 Пробивной.

XVIII Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

- 1 «Простите, это моя вина».
- 2 «Ничего, пустяки».
- 3 «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

- 1 «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
- 2 «Надо бы ввести телесные наказания».
- 3 «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

- 1 Тигра или леопарда.
- 2 Домашнюю кошку.
- 3 Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

Подсчет результатов

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36 – 44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветром. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Задание 4

Психогеометрический тест С. Деллингер

Психогеометрия как система сложилась в США, ее автор Сьюзен Деллингер – специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров. Точность диагностики с помощью психогеометрического метода достигает 85 % !

Предлагаемый Вам тест – это попытка построения отечественной психогеометрии. Психогеометрия – уникальная практическая система анализа личности, которая позволяет:

- 1) мгновенно определить форму или тип (хотя здесь есть различия) личности интересующего Вас человека и, естественно, Вашу собственную форму;
- 2) дать подробную характеристику личностных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке;
- 3) составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

Инструкция: Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольные, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать:

– Это – Я!

Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.

Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие труд-

ности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Краткая психологическая характеристика основных форм личности

Квадрат

Если Вашей основной формой оказался Квадрат, то вы – неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует неутолимая потребность области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а-б-в-г и т.д. Квадраты скорее «вычисляют» результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но ... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

Треугольник

Эта форма символизирует лидерство и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Они, как и их родственники – Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффективного) в данных условиях решения проблемы. Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решений.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бы-

вают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступят по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду с этого иметь?». Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом «высоком» уровне управления. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут «столкнуть лбами» своих противников. Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека.

Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиль жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т.д. Для них характерны молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении. Прямоугольники обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и ... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу.

В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. «Прямоугольность» – всего лишь стадия. Она пройдет!

КРУГ

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг – самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу.

Круги – самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и высоко популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступить в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно он уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх более сильные личности, например, Треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны и кругом царил мир. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость: если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг – это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. Правополушарное мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой, просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу «не хватает «левополушарных» организационных навыков своих «линейных братьев» – Треугольника и Квадрата.

Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят Вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику – Кругу, только еще в большей степени, Вам свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая последовательная дедукция – это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а ... к ... я! Поэтому многим линейным, «левополушарным» трудно понять Зигзагов. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения. Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них также реален, как мир вещей для остальных. Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие их черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность.

Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако не всегда им хватает тактичности: они несдержанны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Бороздина Г.В. Психология делового общения. М., 1998.
- 2 Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Кольцова Т.П. Основы конструктивного общения: Метод. пособие. Новосибирск–М., 1997.
- 3 Каррас Ч.Л. Искусство ведения переговоров. М., 1997.
- 4 Мандрица В.М. Искусство делового общения: Метод. пособие для специальностей «Юриспруденция», «Журналистика». Ставрополь: СГПУ, 1995.
- 5 Панкратов В.Н. Психология успеха. М., 1997.
- 6 Познавательные процессы личности: Метод. разработ. к лабораторным занятиям / Под ред. В.Н. Косырева, О.В. Щекочихина. Т., 1983.
- 7 Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. В 2-х т. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. Т. 1. 312 с.; Т. 2. 248 с.

оглавление

Часть I	
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ЛИЧНОСТИ	
.....	3
ОЩУЩЕНИЕ	
.....	3
Задание 1 Нахождение порога различения пространственных величин	3

Задание 2 Наблюдение последовательного хроматического контраста	5
---	---

ВОСПРИЯТИЕ

Задание 1 Оптическая иллюзия	6
Задание 2 Восприятие времени	7
	8

ПАМЯТЬ

Задание 1 Запоминание материала при установлении смысловых и механических связей	9
	1
	0

МЫШЛЕНИЕ

Задание 1 Мышление и решение задач. Мыслительные операции	1
	2
Задание 2 Методика «Исключение понятий»	1
	3
	5

ВООБРАЖЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Задание 1 Воссоздающее воображение	1
	6
	7
Задание 2 Индивидуальные различия в творческом воображении	1
	9

Часть II

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

	2
	0

ЧУВСТВА

Задание 1 Влияние чувств на запоминание	2
	0
Задание 2 Опросник «САН»	2
	2

ВОЛЯ	2
.....	4
Задание 1 Психологический анализ развития волевых качеств	2 4
ТЕМПЕРАМЕНТ	2
.....	9
Задание 1 Тест Стреляу	3
.....	0
Задание 2 Тест-опросник Айзенка	3
.....	6
ХАРАКТЕР	4
.....	0
Задание 1 Характерологический опросник К. Леонгарда	4 1
Часть III	
ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ	4 7
ТЕСТОВЫЕ	4
.....	7
Задание 1 Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)	4 7
Задание 2 Тестовая карта коммуникативной деятельности	4 9
Задание 3 Тест на оценку самоконтроля в общении	5
.....	1
Задание 4 Тест оценки коммуникативных умений	5
.....	3
Часть IV	
ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ В ДЕЛОВОЙ СФЕРЕ	5 6
ТЕСТОВЫЕ	5
.....	6
Задание 1 Определение стиля руководства коллективом	5 6
Задание 2 Тест описания поведения К. Томаса (тип поведения в конфликте)	6
.....	0
Задание 3 Оценка агрессивности в отношениях. Тест А. Ассингера	6
.....	6

