Московский институт психоанализа

ОБЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

РАЗДЕЛ III.ЭМПИРИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Автор-составитель
К.И. Ананьева

Москва, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМПЕРАМЕНТ и ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
Лабораторные работы:
Диагностика темперамента методами моторных проб
Личностный опросник Г. Айзенка (EPI)
Характерологический опросник К. Леонгарда

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ
Лабораторные работы
Методика «Определение направленности личности»
«Тест эгоцентрических ассоциаций» (ЭАТ)

САМООЦЕНКА
Лабораторные работы
Моторная проба Шварцландера
Методика «Личностный дифференциал»

ЭМОЦИИ
Лабораторные работы
Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард)
Методика «Уровень эмоционального выгорания» (В.В. Бойко)

ТРЕВОЖНОСТЬ
Лабораторная работа
Методика «Реактивная и личностная тревожность» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)

АГРЕССИЯ
Лабораторная работа
Опросник А. Басса и А. Дарки

ЦЕННОСТИ
Лабораторная работа
Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах (Е.Б. Фантоловой)

МОТИВАЦИЯ
Лабораторная работа
Опросник «Мотивации успеха или надежды на успех» (МУН)

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ
Лабораторная работа
Методика «Индекс жизненного стиля»

АКТИВНОСТЬ
Лабораторные работы
Методика «Тип поведенческой активности»
Методика «Способность самоуправления»

Литература, использованная при подготовке

ТЕМПЕРАМЕНТ и
ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

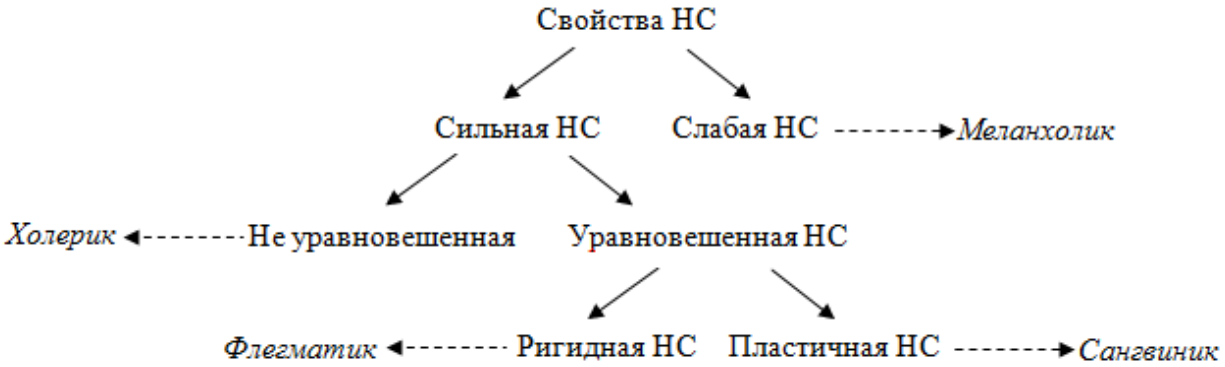
Темперамент — врожденное (биологически обусловленное) и неизменное свойство человеческой психики, определяющее реакции человека на других людей и обстоятельства.

Термин темперамент введен в употребление *К. Галеном* и в переводе с латыни означает «надлежащее соотношение частей». Равное ему по значению греческое слово «красис» (греч. κράσις, «слияние, смешивание») ввел древнегреческий врач *Гиппократ*. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуально-психологические особенности человека. Гиппократ объяснял темперамент, как особенность поведения, преобладанием в организме одного из «жизненных соков» (четырех элементов):

- ✓ преобладание «жёлтой желчи» делает человека импульсивным, «горячим» — *холериком*,
- ✓ преобладание лимфы делает человека спокойным и медлительным — *флегматиком*,
- ✓ преобладание крови делает человека подвижным и веселым — *сангвиником,*
- ✓ преобладание «черной желчи» делает человека грустным и боязливым — *меланхоликом.*

В чистом виде темпераменты встречаются крайне редко.

Рассматривая свойства нервной системы (НС) можно классифицировать тип темперамента по следующей схеме:



Характер — индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обусловливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах. Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности с *темпераментом*, который определяет внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления.

Характер человека, как социального существа, детерминирован его общественным бытием. Он представляет собой единство индивидуального и типического. С одной стороны, индивидуальное своеобразие жизненного пути, условий жизни и деятельности каждого отдельного человека формирует разнообразие индивидуальных черт и проявлений характера. С другой стороны, общие, типические обстоятельства жизни людей, живущих в одинаковых общественных условиях, формируют общие стороны и черты характера. *Типичные* характеры являются продуктом общественно-исторических условий (см. в работах *Э. Фромма*).

Характеры в целом различают по их определенности и цельности. *Определенный* характер — это характер с наличием одной или нескольких выраженных доминирующих черт. У людей с *неопределенным* характером подобные черты отсутствуют или выражены очень слабо.

Выделяют цельные и противоречивые характеры:

- *Цельные* отличаются отсутствием противоречий между осознанием целей и самой деятельностью, единством мыслей и чувств;

- *Противоречивому* характеру свойствен разлад убеждений и деятельности, наличие несовместимых друг с другом мыслей и чувств, целей и мотивов, противоречивых стремлений, желаний и побуждений.

В структуре характера выделяют обычно 2 группы черт.

К *первой группе черт* относят те, в которых выражается система отношений человека к действительности (т.е. нравственные качества). В них можно выделить следующие основные виды: отношение к другим людям, отношение к труду и его результатам, отношение к самому себе. К чертам характера, выражающим отношение к другим людям, относятся, например, такие положительные черты, как чуткость, гуманность, искренность, правдивость.

Ко *второй группе черт* относятся волевые, определяющие умение и готовность управлять своим поведением в соответствии с определенными принципами. К волевым чертам характера относят такие положительные черты, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, выдержка, мужество, смелость; к отрицательным чертам относят — упрямство, нерешительность, трусость.

В зависимости от развития волевых черт характера выделяют *сильные* и *слабые* характеры. Слабохарактерность — это отрицательное качество, даже если оно сочетается с высокой общественной направленностью личности.

Решающее влияние на формирование характера ребенка оказывает *воспитание*. Формированию черт характера в процессе воспитания способствует создание соответствующих ситуативных *психических состояний*. Если определенное психическое состояние возникает достаточно часто, то оно может постепенно закрепиться и стать чертой характера либо перейти в *акцентуацию характера*.

Акцентуация характера — высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1.
Диагностика темперамента методами моторных проб

1. «Теппинг тест»

***Цель*:** определение силы/слабости нервной системы.

Материал и оборудование: бланки, представляющие собой таблицы, карандаш, секундомер.

Процедура исследования: Исследование проходит в два этапа. Его проводят в паре испытуемый и экспериментатор. Испытуемого спрашивают о самочувствии и просят удобно расположиться за хорошо освещенным столом, взять бланк и карандаш.

Первый этап. Испытуемому предлагают проставлять карандашом точки в тестовом бланке ведущей (как правило, правой) рукой. Время выполнения заданий фиксируется.

*Инструкция: «*По моему сигналу начинайте проставлять карандашом точки в каждом квадрате данного бланка. Старайтесь проставить как можно больше точек и переходите с одного квадрата на другой только по моей команде и только по направлению часовой стрелки. Теперь возьмите в правую руку карандаш и по сигналу «Начали!» проставляйте точки».

Проверив правильность понимания инструкции, экспериментатор дает сигнал «Начали!» и через каждые 5 секунд командует: «Перейти в другой квадрат!» По истечении 5 секунд работы в шестом квадрате он говорит «Стоп!»

Второй этап. Второй этап начинается вслед за первым после прочтения инструкции с предложением взять карандаш в не ведущую (левую) руку и проставлять точки на новом бланке.

Инструкция и порядок проведения исследования на втором этапе такие же, как и на первом.

Тестовый бланк

1	2	3
6	5	4

Примечание: Размер тестового бланка 6х9см. Размер одной ячейки 3х3 см.

Обработка результатов:

Цель обработки результатов – определить характер работоспособности испытуемого во время выполнения задания теппинг-теста. Для этого сначала необходимо подсчитать количество точек, расставленных испытуемым за каждые 5 секунд в квадратах первого и второго бланка.

Затем необходимо построить графики работоспособности отдельно для правой и левой рук. Для этого на оси абсцисс нужно отложить пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Анализ результатов. Сила нервной системы диагностируется на основании анализа графика работоспособности по форме кривой согласно нижеуказанным критериям. Типы динамики максимального темпа движения проиллюстрированы графиками (рис.1).

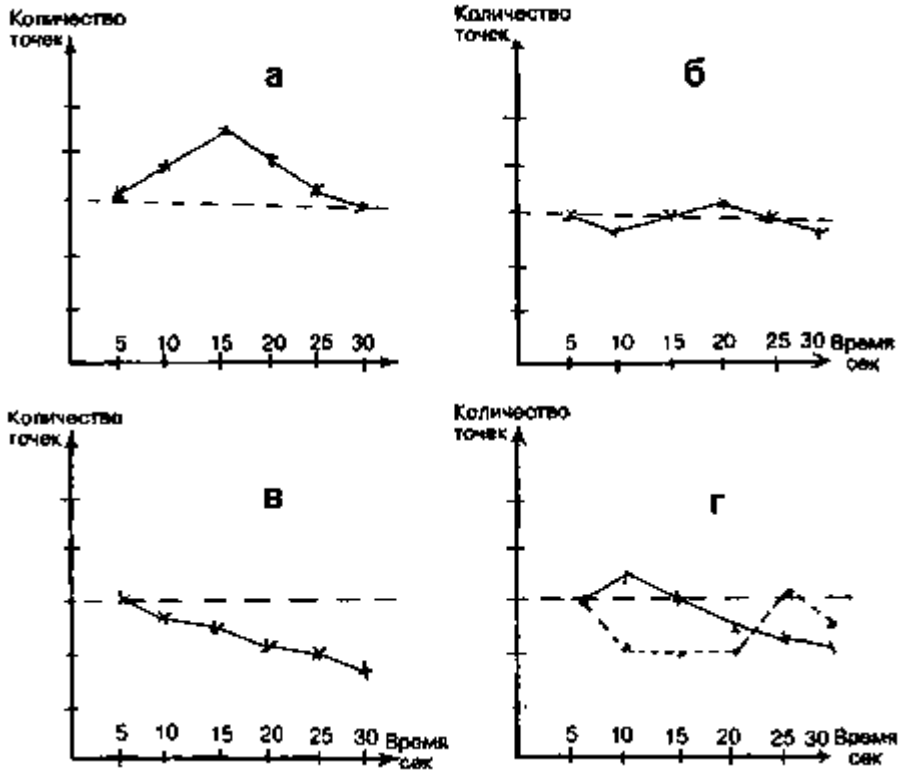


Рис. 1. Графики: а – выпуклого типа; б – ровного типа; в – нисходящего типа; г – промежуточного и вогнутого типов. Горизонтальная линия – линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 секунд.

График работоспособности по *типу выпуклый*: темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а в последующем к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня. Тип нервной системы испытуемого – сильный.

График работоспособности по *типу ровный*, максимальный темп удерживается испытуемым примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Тип нервной систему у испытуемого средней силы.

График работоспособности по *типу нисходящий*: максимальный темп снижается уже со второго 5 секундного отрезка времени и остается на сниженном уровне в течение всей остальной работы. Это свидетельствует о слабости типа нервной системы испытуемого.

График работоспособности по *типу промежуточный*; темп работы снижается в этом случае после первых 10-14 секунд. Тип нервной системы в этом случае средне-слабый.

График работоспособности по *типу вогнутый*: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабым типом нервной системы.

При анализе результатов сначала сопоставляют графики работоспособности левой и правой руки. В большинстве случаев они по характеру одинаковы. У правшей – работоспособность правой руки выше работоспособности левшей, а у левшей – наоборот. В случае значительных расхождений графиков опыты желательно повторить через некоторые промежутки времени.

2. Методика «Определение уравновешенности процессов возбуждения и торможения в нервной системе»

Цель: определение уравновешенности нервных процессов по психомоторным показателям.

Материал и оборудование: Листок бумаги в клетку, простой карандаш или ручка.

Процедура проведения: Исследование может проводиться индивидуально или в группе. Экспериментатор зачитывает инструкцию, отвечает на возникшие вопросы испытуемых.

Инструкция:

«Положите перед собой лист бумаги в клеточку (можете придерживать его левой рукой). Касаясь бумаги только кончиком карандаша или ручки и держа руку на весу, начертите 3 строчки горизонтальных черточек. Черточки должны быть равны одному сантиметру, промежуток между черточками тоже равен одному сантиметру. Старайтесь выполнять задание четко и аккуратно, не торопясь и стараясь. Начертите 3 строки черточек. Сразу после выполнения задания закройте глаза и повторите опыт с закрытыми глазами, стараясь выдерживать те же размеры черточек и промежутков. Начертите 3 строки. Помните! Рука до конца опыт не должна иметь опору»

Анализ и интерпретация результатов.

Экспресс анализ:

Если в серии без контроля зрения (с закрытыми глазами) черточки имеют тенденцию удлиняться, а промежутки сокращаться, нервная система (НС) – неуравновешенная в сторону возбуждения. Если черточки сокращаются, а промежутки удлиняются – НС неуравновешенная в сторону торможения. Если промежутки и черточки примерно равны, то НС – уравновешенная.

Полная процедура анализа:

При обработке результатов необходимо суммировать длину (в мм) всех отрезков (∑1) пробы с закрытыми глазами и сумму всех промежутков (∑2).

Результат вычисляется по формуле: К = ∑1 / ∑2.

Полученное значение соотноситься с нормой:

К = 1±0,2 – уравновешенная НС;

К > 1,3 – неуравновешенная НС по типу возбуждения;

К < 0,8 – не уравновешенная НС по типу торможения.

3. «Моторная проба Лачинса»

Цель: изучение ригидности/пластичности нервной системы.

Материал и оборудование: лист бумаги, секундомер, ручка.

Процедура проведения: Исследование может проводиться индивидуально или в группе. Экспериментатор зачитывает инструкцию, отвечает на возникшие вопросы испытуемых.

Инструкция:

«Ваша задача состоит в том, что вы в течение определенного времени будете писать фразу «в поле уж таял снег» как можно быстрее, способом, заданным экспериментатором (4 способа). Каждым способом вы будете работать 1 минуту 30 секунд, после чего отдыхать 30 секунд.

1 способ: фразу пишите обычным подчерком, все буквы маленькие, строчные, каждая фраза пишется с новой строки: *в поле уж таял снег;*

2 способ: все буквы печатные заглавные: В ПОЛЕ УЖ ТАЯЛ СНЕГ;

3 способ: одна буква маленькая, строчная, а вторая заглавная печатная: В *п*О*л*Е *у*Ж *т*А*я*Л *с*Н*е*Г. Начинать писать можно с любой буквы.

4. способ: все буквы маленькие, строчные, написанные обычным подчерком, но каждую букву надо писать по 2 раза: *вв ппооллее уужж ттааяялл ссннеегг».*

Примечание:

При прочтении инструкции, экспериментатор наглядно демонстрирует способы написания слов.

Обработка результатов.

Необходимы вычислить коэффициент ригидности-пластичности (К):

$$K = (\sum_{2+3+4} / 3) / \sum_{1},$$

Где $\sum_{2+3+4}$ – сумма букв 2, 3,4 серии;

$\sum_{1}$ - сумма букв первой серии.

Интерпретация и анализ результатов.

Полученное значении коэффициента соотносится с нормативными данными:

0,5-0,7 – среднее значение, ни одно из качеств ярко не выражено, смешанный тип;

К < 0,5 – характерна ригидность;

К > 0.7 – характерна пластичность.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2
Личностный опросник Г. Айзенка (EPI)

Цель: опросник EPI направлен на выявление экстраверсии-интроверсии личности, а также на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма).

Материал и оборудование: текст опросника, лист для фиксации ответов, ключ, ручка.

Процедура проведения.

Г. Айзенк разработал две формы данной методики А и В, которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Вам предлагается работа с формой А.

*Инструкция: «*Предлагаем Вам ответить вопросы, направленные на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет)».

Текст опросника:

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлением, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказываться 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 невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не тратите 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 когда-нибудь, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало чего-либо 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 иногда у Вас 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 знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Считаете ли Вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у Вас появляется чувство, что Вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли Вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли Вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли Вы себя неспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать что-либо, предпочтете ли Вы найти это в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

36. Всегда ли Вы говорите только правду?

37. Бывает ли Вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли Вы?

39. Нравится ли Вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что Вам часто 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 и несколько медлительны?

42. Опаздывали ли Вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?

49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?

51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

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 бессонницей?

Обработка результатов:

Оценка результатов производится в соответствии с ключом. Ответы, совпадающие с «ключом», оцениваются в 1 балл.

Показатель по шкале лжи равный 4–5 баллам является критическим, он свидетельствует о тенденции отвечающего давать на вопросы только «хорошие» ответы. Если у респондента по данной шкале количество баллов превышает 5, то результаты считаются недостоверными (в случае проведения психологического исследования они не используются).

Ключ к опроснику:

1. Шкала экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм - стабильность (эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43,45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Шкала лжи:

«да» (+): 6, 23, 36.

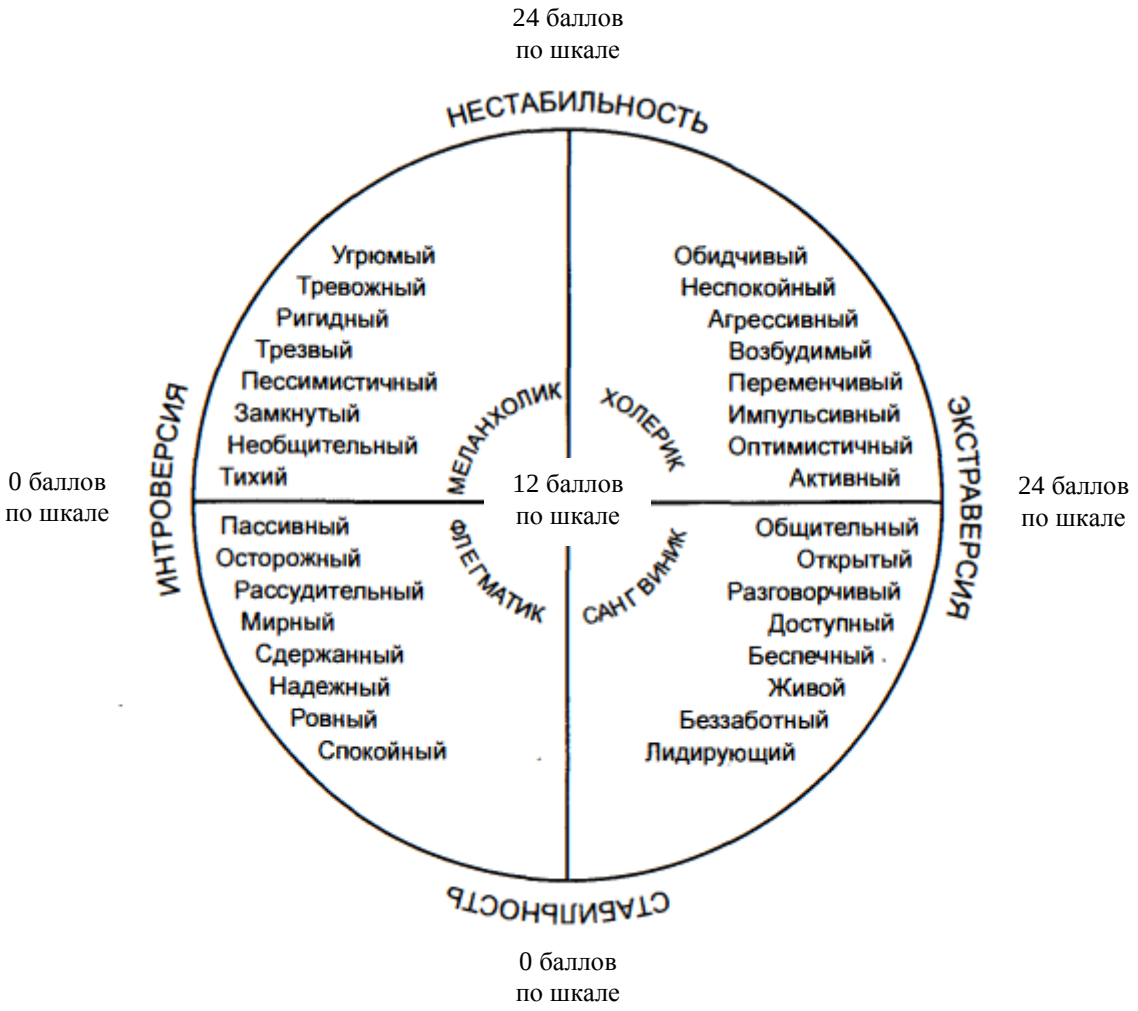
«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Интерпретация и анализ результатов.

Средний балл по шкале экстраверсия - интроверсия: 11– 12. Менее 11 баллов соответствует интровертированному типу, более 12 баллов - экстравертированному.

Средний балл по шкале нейротизм - стабильность: 12–13. Менее 12 баллов - эмоциональная стабильность, более 33 баллов - эмоциональная нестабильность (нейротизм).

Отметив данные на приведенной ниже системе координат, модно опередить тип темперамента обследуемого.



«Круг Айзенка»

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3
Характерологический опросник Леонгарда

Цель: выявление типа акцентуаций характера.

Материал и оборудование: для проведения исследования необходимо приготовить бланки протокола, ручку или карандаш для заполнения тестового бланка и текст опросника. Для обработки результатов используются «ключи».

Процедура исследования:

Прочитать инструкцию и проверить, правильно ли она воспринята. Проследить за правильностью заполнения бланка протокола. Методику можно применять, начиная с 11-12 лет, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании.

*Инструкция: «*Вам предлагаются утверждения и вопросы, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением или отвечаете на вопрос «да», то поставьте в бланке под его номером знак «+», если же не согласны или отвечаете «нет» - то знак «-». Над ответами долго думать не следует, правильных и неправильных ответов здесь нет».

Текст опросника:

1. У Вас чаще бывает веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза навертываются слезы в кино, театре, в беседе и т.п.?
4. Сделав что-либо, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в этом.
5. В детстве вы были таким же смелым, как другие Ваши сверстники.
6. Часто ли у Вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек.
10. Способны ли вы восхищаться, восторгаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то обидит.
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо упало в него?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли Вам в детстве страшно во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь)?
17. Вы стремитесь во всем и повсюду соблюдать порядок.
18. Ваше настроение зависит от внешних обстоятельств.
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной неприятности, беды?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение.
22. Переживали ли Вы хотя бы раз истерику или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, Вы обычно считаете нужным энергично отстаивать свои интересы.
25. Можете ли Вы зарезать курицу или овцу?
26. Вас раздражает, если дома занавес или скатерть висят неровно, и вы сразу же стараетесь поправить их.

27.Вы в детстве боялись оставаться в одиночестве дома.

28.Часто ли у вас бывают беспричинные колебания настроения ?

29.Вы стремитесь быть высококвалифицированным работником в своей профессии.

30.Быстро ли Вы начинаете сердиться или впадать в гнев?

31.Можете ли Вы быть абсолютно беззаботным?

32.Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?

33.Как Вы думаете, получился бы из Вас ведущий в юмористическом концерте?

34.Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно.

35.Вам трудно переносить вид крови, он вызывает у Вас неприятные ощущения.

36.Нравится ли Вам работа с большой личной ответственностью?

37.Вы склонны выступать в защиту лиц, по отношению к которым допущена несправедливость.

38.Было бы Вам страшно спускаться в темный подвал?

39.Вы предпочитаете работу, в которой надо действовать быстро, но требования к качеству выполнения невысоки.

40.Общительны ли Вы?

41.В школе вы охотно декламировали стихи.

42.Убегали ли Вы в детстве из дома?

43.Кажется ли Вам жизнь трудной?

44.Бывает ли так, что после конфликта, обиды Вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?

45.Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?

46.Если бы Вас кто-либо обидел, предприняли бы Вы первым шаги к примирению?

47.Вы очень любите животных.

48.Вы иногда возвращаетесь, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке, и там ничего непредвиденного не случилось.

49.Вас иногда преследует неясная мысль, что с Вами или Вашими близкими может случиться что-то страшное.

50.Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?

51.Трудно ли Вам выступать 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.У Вас хватает настойчивости добиваться поставленной цели, несмотря на то, что на пути к ней приходится преодолевать много препятствий.

57.Трагический фильм может взволновать Вас так, что на глазах выступают слезы.

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

59.В школе Вы подсказывали или давали списывать товарищам.

60.Вам потребовалось бы большое напряжение воли, чтобы пройти ночью одному через кладбище.

61.Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы дома каждая вещь была всегда на своем месте?

62.Бывает ли так, что Вы ложитесь вечером спать в хорошем настроении, а наутро встаете в подавленном, которое длится чуть ли не весь день?

63.Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?

64.Бывают ли у Вас головные боли?

65.Вы часто смеетесь.

66.Вы можете быть приветливым даже с теми, кого Вы явно не цените и не уважаете.

67.Вы подвижный человек.

68.Вы очень переживаете из-за несправедливости.

69.Вы настолько любите природу, что можете назвать ее своим 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 юности Вы охотно участвовали в художественной самодеятельности.

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

75.Часто ли Вас тянет путешествовать?

76.Ваше настроение может изменяться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмостью и подавленностью.

77.Легко ли Вас удается поднять настроение друзей в компании?

78.Долго ли Вы переживаете обиду?

79.Долго ли Вы переживаете горести других людей?

80.Будучи школьником, Вы нередко переписывали страницу, если случайно ставили на ней кляксу.

81.Вы относитесь к людям скорее с осторожностью и недоверием, чем доверчивостью.

82.Часто ли Вы видите страшные сны?

83.Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда или выпадете из окна, расположенного на высоком этаже?

84. В веселой компании Вы обычно веселы.

85.Способны ли Вы отвлечься от трудных проблем, требующих Вашего решения?

86.Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя свободнее под влиянием алкоголя.

87.В беседе вы скупы на слова.

88.Если бы Вам надо было играть на сцене, Вы смогли бы войти в роль настолько, чтобы забыть, что это только игра

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88

Обработка результатов.

Обработка данных осуществляется в соответствие с ключом

Ключ:

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

1+	2+	3-	4+	5+	6+	7+	8+	9-	10+	1+	2+	3+	4-	2+	5+	4+	6+	7+	8+	9+	7+
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
1+	2-	3+	4+	5+	6+	7-	8+	9-	10+	1+	2+	3+	4+	2-	5+	4+	6+	7+	8+	9-	7+
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+	9+	10+	1+	2+	3+	4+	2+	5+	4+	6+	7+	8+	9+	7+

Опросник содержит 10 шкал, отражающих типы акцентуаций. В ключе числа означают номера шкал. Если ответ испытуемого совпадает со стоящим в клетке после номера шкалы знаком «+» или «-», ему засчитывается один балл по данной шкале. При подсчете результатов тестирования набранная по каждой шкале сумма баллов умножается на указанный коэффициент.

Шкалы

1- Гипертимность

+	1	11	23	33	45	55	67	77
–	нет							

Полученную сумму умножить на 3

2 - Возбудимость

+	2	15	24	34	37	56	68	78	81
–	12	46	59						

Полученную сумму умножить на 2

3 - Эмотивность

+	3	13	35	47	57	69	79
–	25						

Полученную сумму умножить на 3

4 - Педантичность

+	4	14	17	26	39	48	58	61	70	80	83
–	36										

Полученную сумму умножить на 2

5 - Тревожность

+	16	27	38	49	60	71	82
–	5						

Полученную сумму умножить на 3

6 - Циклотимность

+	6	18	28	40	50	62	72	84
–	нет							

Полученную сумму умножить на 3

7- Демонстративность

+	7	19	22	29	41	44	63	66	73	85	88
–	51										

Полученную сумму умножить на 2

8 - Неуравновешенность

+	8	20	30	42	52	64	74	86
–	нет							

Полученную сумму умножить на 3

9 - Дистимность

+	9	21	43	75	87
–	31	53	65		

Полученную сумму умножить на 3

10 - Экзальтированность

+	10	32	54	76
–	Нет			

Полученную сумму умножить на 6

Интерпретация и анализ результатов.

Максимальная сумма баллов получаемых в результате тестирования - 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной.

Если ни одно свойство не превышает показателя 19 баллов, можно подсчитать средний показатель по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, показатели которых выше этого среднего.

ОПИСАНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ПО ЛЕОНГАРДУ-ЛИЧКО:

1) Гипертимная - повышенный фон настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.

2) Возбудимая - повышенная импульсивность, ослабление контроля над побуждениями и влечениями.

3) Эмотивная - чувствительность, впечатлительность, глубина переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни.

4) Педантичная - ригидность, инертность, долгое переживание травмирующих событий.

5) Тревожная - высокий уровень тревожности, склонность к страхам, повышенная робость и пугливость.

6) Циклотимная - периодическая смена гипертимических (повышенное настроение, активность) и дистимических (сниженное настроение, заторможенность) фаз.

7) Демонстративная - демонстративное, театральное поведение, эгоцентризм, жажда постоянного внимания к своей особе.

8) Неуравновешенная - слабоволие, непоседливость, склонность к праздности и развлечениям, трусость, безынициативность.

9) Дистимная - сниженный фон настроения, фиксация на мрачных сторонах жизни, идеомоторная заторможенность.

10)Экзальтированная - большой диапазон эмоциональных состояний, склонность легко приходить в восторг от одних событий и в полное отчаяние от других.

РАЗВЕРНУТОЕ ОПИСАНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству.

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

2. *Застревающий тип.* Его характеризует умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

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

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

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

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

7. ***Тревожный тип.*** Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток,

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

порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9. Эмотивный тип. Этот тип родствен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная их черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными,

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

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

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Направленность личности – термин отечественных психологов, которому, начиная с *С.Л. Рубинштейна* (1940, 1946), придается большой смысл и множество нередко противоречивых значений. По мнению *Л.И. Божович,* направленность личности можно определить как устойчивую устремленность, ориентированность мыслей, чувств, желаний, фантазий, поступков человека, которая является следствием доминирования определенных (главных, ведущих) мотиваций. Сложность операционализации этого конструкта связана:

- с тем, что речь идет о проекции на поток сознания и поведения латентных (скрытых от внешнего наблюдения) факторов (мотивов, потребностей);
- с неопределенностью критериев для различения устойчивых и ситуативных факторов (*устойчивость* личностной мотивации не означает ее единственности, ее монополии на детерминацию поведения и переживаний);
- с тем, что личность непосредственно не осознает своей направленности (скрытость от «внутреннего» наблюдения).

Направленность личности - это совокупность устойчивых мотивов, относительно независимых от ситуации, ориентирующих избирательную активность личности. Направленность личности характеризуется желаниями, интересами, склонностями, ценностями, идеалами, убеждениями, мировоззрением, которые являются её основными элементами.

Л.И. Божович и *М.С. Неймарк* различают следующие виды направленности личности:

1) коллективистическая направленность;
2) деловая направленность;
3) личная направленностью;
4) смешанная направленностью (или без явной направленности).

Отметим, также, что понятия «личная направленность» и «деловая направленность» введены *Ф. Кюнкелем* (F. Kunkel, 1934). Делались попытки раскрыть понятие направленность личности через установки, ценности, отношения личности, эмоции (*Б. И. Додонов* ввел термин «эмоциональная направленность»), *мировоззрение*.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 4
Определение направленности личности (ориентационная анкета)

Цель: определение личностной направленности.

Материал и оборудование: текст опросника, бланк ответов, ручка.

Процедура проведения.

Для выполнения лабораторной работы предлагается использовать ориентационную анкету Б. Басса, которая впервые была опубликована в 1967 г. Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения или же наименее соответствует реальности.

Инструкция:

«Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, отбирите из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с

номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «больше всего».

Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «меньше всего».

Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас».

Текст опросника:

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
А. Одобрения моей работы;
Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
Б. Известным игроком;
В. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
Б. Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:
А. Радуются выполненной работе;
Б. С удовольствием работают в коллективе;
В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
Б. Были верны и преданы мне;
В. Были умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:
А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
Б. На кого всегда можно положиться;
В. Кто может многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю:
А. Когда у меня что-то не получается;
Б. Когда портятся отношения с товарищами;
В. Когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;
В. Недостаточно хорошо знает свой предмет.

9. В детстве мне больше всего нравилось:
А. Проводить время с друзьями;
Б. Ощущение выполненных дел;
В. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
А. Добился успеха в жизни;
Б. По-настоящему увлечен своим делом;
В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь школа должна:
А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
А. Для общения с друзьями;
Б. Для отдыха и развлечений;
В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
Б. У меня интересная работа;
В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:
А. Другие люди меня ценят;
Б. Испытывать удовлетворение от выполненной работы;
В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:
А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанным с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать.
Б. Написали о моей деятельности;
В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:
А. Оскорбление личного достоинства;
Б. Неудача при выполнении важного дела;
В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:
А. Успех;
Б. Возможности хорошей совместной работы;
В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:
А. Считают себя хуже других;
Б. Часто ссорятся и конфликтуют;
В. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:
А. Работаешь над важным для всех делом;
Б. Имеешь много друзей;
В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
А. Доступным;
Б. Авторитетным;
В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
Б. О жизни знаменитых и интересных людей;
В. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
А. Дирижером;
Б. Композитором;
В. Солистом.

24. Мне бы хотелось:
А. Придумать интересный конкурс;
Б. Победить в конкурсе;
В. Организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать:
А. Что я хочу сделать;
Б. Как достичь цели;
В. Как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
А. Другие были им довольны;
Б. Прежде всего выполнить свою задачу;
В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
А. В общении с друзьями;
Б. Просматривая развлекательные фильмы;
В. Занимаясь своим любимым делом.

Бланк ответов:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
Бланк тестируемого _____

NN	Больше всего	Меньше всего	NN	Больше всего	Меньше всего
1			**15**		
2			**16**		
3			**17**		
4			**18**		
5			**19**		
6			**20**		
7			**21**		
8			**22**		
9			**23**		
10			**24**		
11			**25**		
12			**26**		
13			**27**		
14					

Обработка результатов

Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» – О, оставшийся невыбранным – 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

Ключ

№	Я	О	Д	№	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	А	В	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	Б	В				

Интерпретация и анализ результатов.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (Я) – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение (О)– стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело (Д)– заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество,

способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Примечание:

Давайте рассмотрим на примере оформление результатов и их анализ.

Пример анализа данных:

Бланк испытуемого: ХЕГ, мужчина, 45 лет

NN	Больше всего	Меньше всего	NN	Больше всего	Меньше всего
1	А	Б	15	В	Б
2	А	Б	16	Б	А
3	Б	В	17	Б	А
4	А	В	18	А	В
5	А	Б	19	А	В
6	Б	В	20	А	В
7	А	В	21	А	Б
8	А	В	22	В	А
9	А	В	23	Б	А
10	Б	А	24	А	Б
11	А	Б	25	Б	А
12	В	Б	26	Б	А
13	А	В	27	В	Б
14	Б	А			

Анализ результатов:

Ответ «Больше всего» на первый вопрос оценивается в 2 балла и в соответствии с ключом относится к шкале «Я», ответ «Меньше всего» оценивается в 0 баллов и по ключу относится к шкале «Д», не использованный ответ оцениваем в 1 балл, по ключу он относится к шкале «О». Далее, следуя логике анализа, получаем:

Шкала / № вопроса	Я	О	Д
1	2	1	0
2	0	1	2
3	1	0	2
4	0	1	2
5	0	2	1
6	0	1	2
7	0	1	2
8	2	1	0
9	0	2	1
10	0	1	2
11	1	2	0
12	0	1	2
13	0	2	1
14	0	2	1
15	0	2	1
16	0	1	2
17	0	1	2
18	2	1	0
19	2	1	0

20	0	1	2
21	0	2	1
23	1	0	2
24	0	1	2
25	0	1	2
26	1	0	2
27	0	1	2
Итог	**12**	**30**	**36**

Таким образом, можно сделать заключение о личностной направленности данного испытуемого на дело – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели. А также на общение – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5
Тест эгоцентрических ассоциаций (ЭАТ)

Цель: определить уровень эгоцентрической направленности личности.

Материал и оборудование: бланк теста, ручка, секундомер.

Процедура проведения

Предлагается выполнить исследование эгоцентризма с помощью проективного теста эгоцентрических ассоциаций (ЭАТ). Методику можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой, состоящей из 2-7 человек. При работе с группой каждый участник тестирования должен быть обеспечен бланком, ручкой, удобно размещаться за столом на расстоянии 1,5-2 м от соседей и экспериментатора.

Особенностью данного задания является то, что испытуемые не должны знать цели исследования. В качестве «подставной» цели может быть названа проверка скорости письменной речи или определение скорости возникновения ассоциаций на словесный стимульный материал. При этом важно подчеркнуть, что содержание, грамотность и каллиграфия значения не имеют. В процессе заполнения теста экспериментатору запрещается что-либо объяснять испытуемому помимо инструкции или давать оценки, высказывать отношение к его суждениям. Здесь необходимо следить за строгой индивидуальностью работы испытуемого и фиксировать время выполнения задания.

Инструкция:

«Тест содержит 40 незаконченных предложений. Вам необходимо дополнить каждой из них так, чтобы получились предложения, в которых выражена законченная мысль. Сразу записывайте первое пришедшее Вам в голову окончание незаконченного предложения. Старайтесь работать быстро. Время выполнения задания фиксируется».

Текст опросника:

1. В такой ситуации ...
2. Легче всего ...
3. Несмотря на то, что ...
4. Чем дольше ...
5. По сравнению с ...
6. Каждый ...
7. Жаль, что ...

8. В результате ...
9. Если ...
10. Несколько лет тому назад ...
11. Самое важное то, что ...
12. Только ...
13. На самом деле ...
14. Настоящая проблема в том, что ...
15. Неправда, что ...
16. Придет такой день, когда ...
17. Самое большое ...
18. Никогда ...
19. В то, что ...
20. Вряд ли возможно, что ...
21. Главное в том, что ...
22. Иногда ...
23. Лет так через двенадцать ...
24. В прошлом ...
25. Дело в том, что ...
26. В настоящее время ...
27. Самое лучшее ...
28. Принимая во внимание ...
29. Если бы не ...
30. Всегда ...
31. Возможность...
32. В случае ...
33. Обычно ...
34. Если бы даже ...
35. До сих пор ...
36. Условие для ...
37. Более всего...
38. Насчет ...
39. С недавнего времени ...
40. Только с тех пор ...

Обработка результатов

После завершения работы испытуемые сдают заполненные бланки теста. Экспериментатор быстро их просматривает, не вчитываясь в содержание, и, если замечает незавершенные предложения, то бланк возвращается с просьбой завершить то или иное предложение. При этом время фиксируется и прибавляется к предыдущему.

Цель обработки результатов - получение *индекса эгоцентризма*. По величине индекса можно судить об уровне эгоцентрической направленности личности.

Обрабатывать результаты имеет смысл, если испытуемый полностью справился с тестом, поэтому во время тестирования важно следить, чтобы все предложения были закончены. Если в тестовом бланке оказалось более 10 незаконченных предложений, то он обработке и анализу не подлежит. В таком случае испытуемого просят пройти тест раз через несколько дней.

Индекс эгоцентризма определяется путем выявления и подсчета предложений, содержащих информацию, указывающую на самого субъекта, то есть тестируемого. Эта информация выражается местоимениями и собственными местоимениями, образованными от него.

Это могут быть местоимения «я», «мне», «мой», «мною», «моих» и т.п. Информацию о самом субъекте несут также предложения, в которых указанных местоимений нет, но они явно подразумеваются при наличии глагола первого лица единственного числа.

Индексом эгоцентризма служит количество вышеобозначенных предложений. Для удобства подсчета предложений, содержащих это указание о самом субъекте и отражающих его центрацию на себе, в заполненном бланке местоимения первого лица единственного числа или соответствующие глагольные окончания подчеркиваются, а номер предложения обводится кружочком.

Интерпретация и анализ результатов

Для определения уровня эгоцентрической направленности личности и анализа полученных результатов приводится таблица. Она содержит градации уровней эгоцентризма студентов, в том числе студентов-первокурсников. Изменение уровней, характеризующих эгоцентрические тенденции у первокурсников, связано с тем, что поступление в ВУЗ представляет собой изменение социального статуса юношей и девушек. В период адаптации к новому статусу происходит временное увеличение эгоцентричности личности.

Уровни эгоцентрической направленности юношей и девушек.

Пол курс	Уровень эгоцентрической направленности				
	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий
Первокурсники, обучающиеся первый семестр:					
юноши	0-1	2-7	8-22	23-30	31-40
девушки	0-1	2-7	8-22	23-29	30-40
Студенты других курсов:					
юноши	0-1	2-7	8-20	21-26	27-40
девушки	0-1	2-7	8-21	22-27	28-40

Очень низкий (нулевой) показатель эгоцентризма означает, как правило, что испытуемый неверно понял инструкцию и поставил себе какую-то иную задачу вместо предложенной в инструкции.

Очень высокий показатель эгоцентризма может быть признаком акцентуации личности на своей собственной персоне.

В процессе анализа результатов нужно учесть, что эгоцентризм и эгоцентрическая направленность - это свойства личности. Они характеризуют ее позицию и представляют собой центрированную и фиксированную социальную установку, определяющую обращенность на свои качества, мысли, переживания, представления, действия, цели и т.п. Начиная с юношеского возраста сюда включается саморефлексия. Эгоцентрическая направленностью детерминируется позицией и способствует автономизации личности от других людей. Она вызывается потребностями в собственном успехе, в сочувствии, в опеке, в аффилиации, в самоутверждении, в защите своего «Я», в том числе и психосексуальной потребностью.

Эгоцентризм отражается на познавательных возможностях человека, препятствует эффективному общению и взаимодействию с людьми, тормозит развитие морально-нравственной сферы самой личности.

Лица с высоким уровнем эгоцентризма часто бывают конфликтными, так как недоучитывают, а порой и искажают смысловое содержание сообщения собеседника, что ведет к непониманию и межличностным проблемам.

В моральном плане эгоцентрическая направленность может вести к эгоизму, который проявляется в попытках использовать других людей для удовлетворения собственных

потребностей и интересов, а также к прагматизму, то есть связыванию всего, с чем индивид встречается в жизни, только со своей пользой.

Поскольку определение величины и уровня эгоцентрической направленности достаточно значимо для испытуемого, то в данном исследовании особенно важно соблюдать этику психодиагностики. В случае доверия студента к экспериментатору желательно обсудить с ним причины, приведшие к эгоцентричности. Факторами, способствующими развитию эгоцентризма в детском и школьном возрасте, могут быть: перехваливание родителями и учителями, активная стимуляция к достижению успеха, недостаток контактов со сверстниками, привычки командовать в силу постоянного с детских лет положения руководителя (староста, ответственный за культмассовую или спортивную работу и т.п.).

Низкий уровень эгоцентризма часто является следствием постоянного подавления личности ребенка авторитетами. Дома ими становятся родители, а в школе - учителя и некоторые ученики.

В отдельных случаях высокий уровень эгоцентрической направленности может быть ситуативным, вызванным очень значимым для человека событием.

Для коррекции эгоцентризма нужен опыт общения и взаимодействия индивида с другими людьми. Важно развивать умение учитывать точки зрения других, контролировать правильность понимания людей, с которыми общаешься и взаимодействуешь, тренировать способность представить себя на месте другого, быть внимательным к состояниям окружающих. Целесообразно лицам с высоким уровнем эгоцентризма рекомендовать участие в тренингах сензитивности, общения, децентрации.

Своевременная коррекция эгоцентризма важна еще и потому, что на фоне его высокого уровня развиваются психопатические черты личности, а при неадекватно низком уровне - конформность и социальная пассивность.

САМООЦЕНКА

Самооценка — значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент *Я-концепции, самосознания,* и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система *личностных смыслов* индивида, принятая им система ценностей.

Самооценка выполняет *регуляторную* и *защитную функции*, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определенного уровня, т. е. *уровня притязаний личности*. Защитная функция самооценка, обеспечивая относительную стабильность и автономность (независимость) личности, может вести к искажению данных опыта и тем самым оказывать отрицательное влияние на развитие.

Самооценка развитого индивида образуют сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую *общую* самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие или непринятие себя, и парциальные, *частные* самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности.

Самооценка может быть разного уровня осознанности и обобщенности.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

1) уровню (величине) — высокая, средняя и низкая;
2) реалистичности — адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная);
3) особенностям строения — конфликтная и бесконфликтная;
4) временной отнесенности — прогностическая, актуальная, ретроспективная;
5) устойчивости и др.

Для развития личности эффективным является такой характер самоотношения, когда достаточно высокая общая самооценка сочетается с адекватными, дифференцированными парциальными самооценками разного уровня. Устойчивая и вместе с тем достаточно гибкая самооценка является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности. Отрицательное влияние оказывает чрезмерно устойчивая, ригидная самооценка, а также и сильно колеблющаяся, неустойчивая. Конфликтность самооценки может иметь как продуктивный, так и дезорганизующий характер. Неустойчивость и конфликтность самооценки возрастает в критические периоды развития, в частности, в *подростковом возрасте*.

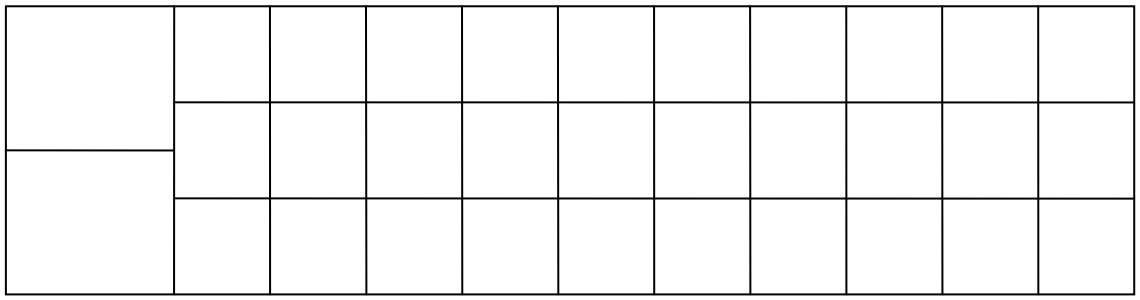
Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 6
Моторная проба Шварцландера (модификация Л.В. Бороздиной)

Цель исследования: определение уровня самооценки и притязаний личности.

Материал и оборудование: бланк с четырьмя прямоугольными секциями, каждая из которых состоит из маленьких квадратов, размер стороны которых равен 1 см, ручка, секундомер.

Пример бланка методики



Процедура исследования:

Задание дается как тест на моторную координацию, об истинной цели исследования испытуемый не должен знать вплоть до окончания исследования.

Экспериментатор должен удобно усадить испытуемого за хорошо освещенный стол, дать бланк с четырьмя прямоугольными секциями, ручку и провести исследование, состоящее из четырех проб, давая инструкции и отмечая время их выполнения с помощью секундомера.

В каждой пробе дается задание проставить крестики в максимальное количество квадратов одной из прямоугольных секций за определенное время.

Перед каждой пробой испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он может заполнить крестиками, расставляя их по одному в каждом квадрате за 10 секунд. Он записывает свой ответ в верхнюю большую ячейку первой прямоугольной секции. После пробы, начинающейся и заканчивающейся по сигналу экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных крестиков и записывает это количество в нижней большой ячейке прямоугольной секции. Важно, чтобы количество предполагаемых и реально заполненных квадратов записывал сам испытуемый.

Инструкция: «Вам необходимо за 10 секунд проставить как можно большее количество крестиков в квадраты данной прямоугольной секции. Прежде, чем начать работу, определите, сколько квадратов Вы сможете заполнить. Запишите это число в верхней большой ячейке этой прямоугольной секции. Расставляйте крестики в квадраты по сигналу. Все ли понятно? Если да, то «Начали!»

Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. Перед ее началом дается такая *инструкция:* «Подсчитайте количество заполненных Вами квадратов и запишите свой результат в нижнем прямоугольнике первой секции. После этого подумайте и определите, сколько Вы расставите крестиков в следующей таблице. Запишите это число в верхней большой ячейке второй прямоугольной секции».

На третьей пробе время выполнения задания уменьшается до 8 секунд. После ее проведения точно так же проводят четвертую пробу.

Примечание: Дата, фамилия, имя, отчество испытуемого и экспериментатора заполняются с обратной стороны бланка после проведения всех проб данного исследования. Там же помещается самоотчет испытуемого. В самоотчете записывают не только самочувствие испытуемого, но и его оценку исследования. Для этого задаются вопросы: «Понравилось ли Вам исследование?» «Хотели бы Вы еще раз принять участие в подобного рода исследовании?» «Чем Вы руководствовались при определении Ваших возможностей в расстановке крестиков в квадраты?»

Обработка результатов:

Цель обработки результатов – получить среднюю величину целевого отклонения, на основании которого определяют уровень притязаний испытуемого. *Целевое отклонение (ЦО)* – это разность между количеством графических элементов (крестиков), которые испытуемый намечал расставить, и реально расставленным количеством элементов. Они отмечаются на бланке каждым испытуемым самостоятельно в графах

«УП» и «УД». При этом «УП» – это число, находящееся в верхней большой ячейке той или иной прямоугольной секции, а «УД» – в нижней.

Целевое отклонение подсчитывают по формуле

$$ЦО = \frac{(УП_2 - УД_1) + (УП_3 - УД_2) + (УП_4 - УД_3)}{3},$$

где $УП_2$, $УП_3$ и $УП_4$ – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-ой, 3-ей и 4-ой проб; $УД_1$, $УД_2$, $УД_3$ – величины уровня достижения в 1-ой, 2-ой и 3-ей пробах соответственно.

Интерпретация и анализ результатов

Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует: во-первых, уровень трудности намечаемых задач, к которым стремится человек и достижение которых, представляется ему привлекательным и возможны; во-вторых, выбор субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий; в-третьих, желаемый уровень самооценки личности.

Бывают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которых реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные: завышенные (претендует на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирает легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил. Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность, притязаний испытуемого. Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Для определения уровня и адекватности притязаний можно использовать следующие стандарты.

ЦО	**Уровень притязаний**
5 и более	нереалистично высокий
3-4,99	Высокий
1-2.99	Умеренный
-1.49-0.99	Низкий
- 1,5 и ниже	нереалистично низкий

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться у него с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека *высокий нереалистичный уровень* притязаний, то как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и самоизмеряющих свои усилия с ценностью постигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и

соотнесение их с перспективой. Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: а) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо б) «социальной хитростью», когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся в следствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальная боязнь трудностей.

Коррекция уровня притязаний должна быть направлена на согласование представлений о желаемом результате с возможностями и способностями человека. Закрепление этого согласования в конкретной успешной деятельности повышает адекватность уровня притязаний.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 7
Методика «Личностный дифференциал»

Методика личностного дифференциала (ЛД) разработана на базе современного русского языка и отражает сформировавшиеся в нашей культуре представления о структуре личности. Методика ЛД адаптирована сотрудниками психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. Целью ее разработки являлось создание компактного и валидного инструмента изучения определенных свойств личности, ее самосознания, межличностных отношений, который мог бы быть применен в клинико-психологической и психодиагностической работе, а также в социально-психологической практике.

Цель: изучение отношения к самому себе и другим людям.

Материал и оборудование: *б*ланк методики, ручка.

Процедура проведения

ЛД сформирован путем репрезентативной выборки слов современного русского языка, описывающих черты личности, с последующим изучением внутренней факторной структуры своеобразной «модели личности», существующей в культуре и развивающейся у каждого человека в результате усвоения социального и языкового опыта.

Из толкового словаря русского языка Ожегова были отобраны 120 слов, обозначающих черты личности. Из этого исходного набора отобраны черты, в наибольшей степени характеризующие полюса 3-х классических факторов семантического дифференциала:

1. Оценки
2. Силы
3. Активности.

Случайным образом исходный набор черт был разбит на 6 списков по 20 черт. Применялись три параллельных метода классификации черт внутри каждого из этих списков.

1. Оценка испытуемыми (по 100-балльной шкале) вероятности того, что человек, обладающий свойствами личности *А,* обладает и свойствами личности *В.* В результате усреднения вероятностей индивидуальных оценок получены обобщенные показатели представлений о сопряженности черт личности, составляющих так называемую имплицитную структуру личности, свойственную для всей выборки в целом.
2. Корреляции между самооценками по чертам личности. Испытуемые заполняли б бланков самооценок, каждый из которых был составлен из 20 черт личности и требовал оценить их наличие у испытуемого по 5-балльной шкале.

3. 120 черт личности оценивались по 3 шкалам (7-балльным), представляющим факторы семантического дифференциала, оценки усреднялись.

В ЛД отобрана 21 личностная черта. В нескольких случаях исходный список не содержал одного из членов требуемой антонимичной пары и был дополнен. Шкалы ЛД заполнялись испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности.

Инструкция:

«В предложенном бланке представлены наиболее распространенные качества человека. Положительные значения этих качеств обозначены знаком «+», а отрицательные – «-». Их степень оценивается по семибальной шкале. Порядок работы с методикой очень прост и заключается в следующем:

- выбор знака того или иного качества;
- определение степени его проявления по баллам:
  - 3 — проявляется очень сильно и очень часто;
  - 2 — выражено достаточно заметно и часто встречается;
  - 1 — проявляется иногда и слабо;
  - 0 — трудно сказать, есть и то, и другое.

На основе выбранных знаков и степени выраженности качества обведите соответствующую цифру в таблице. Помните, что положительные и отрицательные качества людей, приведенные в таблице, постоянно меняются местами. Поэтому будьте внимательны в своих оценках»

Текст опросника:

БЛАНК ЛД И КЛЮЧ Фамилия И. О._____ пол _____ возраст ____

О	+	1. Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	Непривлекательный
С	-	2. Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный
А	+	3. Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	Молчаливый
О	-	4. Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	Добросовестный
С	+	5. Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	Уступчивый
А	-	6. Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	Открытый
О	+	7. Добрый	3	2	1	0	1	2	3	Эгоистичный
С	-	8. Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	Независимый
А	+	9. Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	Пассивный
О	-	10 Черствый	3	2	1	0	1	2	3	Отзывчивый
С	+	11. Решительный	3	2	1	0	1	2	3	Нерешительный
А	-	12. Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Энергичный
О	+	13. Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	Несправедливый
С	-	14. Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	Напряженный
А	+	15. Суетливый	3	2	1	0	1	2	3	Спокойный
О	-	16. Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	Дружелюбный
С	+	17. Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	Неуверенный
А	-	18. Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	Общительный
О	+	19. Честный	3	2	1	0	1	2	3	Неискренний
С	-	20. Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	Самостоятельный
А	+	21. Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	Невозмутимый

Обработка результатов.

Производится с помощью ключа-бланка. Подсчитываются значения О (оценки), С (силы), А (активности). Их максимальные значения могут колебаться от +21 до -21. По нашей версии их количественные уровни могут иметь следующие значения:

- 17-21 - высокий уровень;
- 8-16 - средний уровень;
- 7 и менее - низкий уровень.

Интерпретация и анализ результатов

При применении ЛД для исследования самооценок значения фактора *Оценки* (О) результаты свидетельствуют об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

Низкие значения фактора О указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особо низкие значения этого фактора в самооценках свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании ЛД для измерения взаимных оценок фактор О интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, симпатии, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствует предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (-) – его отвержению.

Фактор *Силы* (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особо низкие оценки свидетельствуют и указывают на астенизацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (С) выявляет отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор *Активности* (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (-) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

При интерпретации данных, полученных с помощью ЛД, всегда следует помнить о том, что в них отражаются субъективные, эмоционально-смысловые представления человека о самом себе и других людях, его отношения, которые могут лишь частично соответствовать реальному положению дел, но часто сами по себе имеют первостепенное значение.

Примечание:

Использование метода ЛД:

Методика «Личностный дифференциал» (ЛД) может быть использована во всех тех случаях, когда необходимо получить информацию о субъективных аспектах отношений испытуемого к себе или к другим людям. В этом отношении ЛД сопоставим с двумя категориями психодиагностических методов – с личностными опросниками и социометрическими шкалами. От личностных опросников он отличается краткостью и прямотой, направленностью на данные самосознания. Некоторые традиционные, получаемые с помощью опросников характеристики личности, могут быть получены и с помощью ЛД. Уровень *самоуважения, доминантности-тревожности и экстраверсии-интроверсии* является достаточно важным показателем в таких задачах, как диагностика

неврозов, пограничных состояний, дифференциальной диагностики, исследование динамики состояния в процессе реабилитации, контроле эффективности психотерапии и т.д. Краткость метода позволяет использовать его не только самостоятельно, но и в комплексе с иными диагностическими процедурами.

От социометрических методов ЛД отличается многомерностью характеристик отношений и большей их обобщенностью. Как метод получения взаимных оценок ЛД можно рекомендовать к применению в двух областях: в групповой и семейной психотерапии.

В групповой психотерапии ЛД может быть использован для исследования таких сторон личности и группового процесса в целом, как повышение уровня принятия членами группы друг друга, сближение реальных и ожидаемых оценок и т. д.

В семейной психотерапии может оказаться полезной та возможность сопоставления разных точек зрения на членов семьи (например, ребенка), между собой, которую представляет ЛД, а также возможность дифференцированной оценки эмоциональной привлекательности, статуса *доминирования-подчинения* и уровня *активности* членов семьи (например, супругов). Полезным может оказаться варьирование предметов оценки (например, «каким должен быть отец», «идеальная жена», «моя жена думает, что я...») с последующим вычислением расстояния между идеальным и реальным, ожидаемым и реальным.

ЭМОЦИИ

Эмоции — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с *инстинктами*, *потребностями*, *мотивами* и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяют *биологическую значимость* состояний организма и внешних воздействий. В ходе эволюционного развития эмоции дифференцируются и образуют различные виды, отличающиеся своими психологическими особенностями и закономерностями протекания.

Простейшая форма эмоций — *эмоциональный тон ощущений* — это врожденные гедонические переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (напр., вкусовые, температурные, болевые). Уже на этом уровне эмоции дифференцируются на 2 полярных класса:

- *положительные эмоции* - вызываемые полезными воздействиями, побуждают субъекта к их достижению и сохранению;
- *отрицательные эмоции* - стимулируют активность, направленную на избежание вредных воздействий.

В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются *аффекты* — особый вид эмоциональных явлений, отличающихся большой силой, способностью тормозить другие психические процессы и навязывать определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации (напр., бегство, агрессию).

В целом биологические эмоции представляют собой форму поведенческой адаптации, в которой актуализируется видовой (наследственный) опыт: ориентируясь на него, индивид совершает необходимые действия, целесообразность которых остается для него скрытой. Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта. Осуществляя функцию положительного и отрицательного подкрепления, они способствуют приобретению полезных и устранению не оправдавших себя форм поведения.

Во множестве эмоциональных (в широком смысле) процессов в настоящее время принято выделять особый вид *собственно эмоции*. Они могут вызываться не только актуально воспринимаемыми, но и представляемыми и воображаемыми событиями. В отличие от аффектов, собственно эмоции иногда лишь слабо проявляются во внешнем поведении. Они имеют также отчетливо выраженный конкретно-ситуативный характер, т.е. выражают оценочное отношение субъекта к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в этих ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться; поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний, — он формируется также в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми и, в частности, вызываемых средствами искусства (*эмпатия*).

Формирование эмоций человека — важнейшее условие развития его как личности. Только став предметом устойчивых эмоциональных отношений, идеалы, обязанности, нормы поведения превращаются в реальные *мотивы* деятельности. Чрезвычайное разнообразие эмоций человека объясняется сложностью отношений между предметами его потребностей, конкретными условиями возникновения и деятельностью, направленной на их достижение. Высший продукт развития эмоций человека — *чувства*, которые возникают в онтогенезе как результат обобщения ситуативно проявляемых

эмоций. Сформировавшиеся чувства становятся главными детерминантами эмоциональной жизни человека, от которых зависит возникновение и содержание ситуативных эмоций и аффектов. Проявление сильного, доминирующего чувства называется страстью

События, сигнализирующие о возможных изменениях в жизни человека, наряду со специфическими эмоциями могут вызывать длительные изменения общего эмоционального фона — *настроения*.

Эмоции человека различаются степенью осознанности. Конфликт между осознанными и неосознанными эмоциями чаще всего лежит в основе *неврозов*.

Дать дефиницию всем эмоциональным явлениям вместе значительно сложнее, чем ежечасно испытывать разнообразные эмоции.

Эмоции по праву считаются одним из механизмов регуляции внешней и внутренней деятельности, а также состояния организма, всех его систем.

Эмоциональные явления включают компоненты разного рода:

1) эмоционально-оценочный компонент (эмоциональное переживание);

2) экспрессивный компонент (выразительные движения: мимика, жесты, пантомимика, голосовые реакции и др.);

3) когнитивный, в том числе рефлексивный, компонент (анализ и понимание воспринимаемой, припоминаемой или воображаемой ситуации, что, собственно, придает эмоциональным явлениям предметную направленность, *интенциональность*; ощущение и восприятие состояний организма; рефлексия разных компонентов эмоций);

4) физиологический, как центральный, так и периферический, компонент (включает разнообразные вегетативные и биохимические, в том числе эндокринные, изменения; активационный эффект ретикулярной формации, четко проявляющийся в ЭЭГ-сдвигах, зрачковый рефлекс, тремор и т. д.);

5) поведенческий компонент.

Приведенный список компонентов нельзя считать образцовым и бесспорным: иногда в число компонентов эмоций включают процессы волевой саморегуляции; кроме того, имело бы смысл разделить когнитивный компонент и рефлексивный.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 8
Методика «Дифференциальные шкалы эмоций» (К. Изард)

Цель: диагностики доминирующего эмоционального состояния.

Материал и оборудование: бланк методики, ручка.

Процедура проведения

Методика «Дифференциальные шкалы эмоций» (ШДЭ) используется для диагностики доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций. Теория дифференциальных эмоций получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся переживательно-мотивационные процессы и имеют центральное значение для мотивации, социальной коммуникации, познания и действия.

Данный тест применяется для обследования подростков и взрослых. Методика предназначена для самооценки интенсивности и частоты возникновения 10 основных эмоций в соответствии со списком шкалы К. Изарда.

Инструкция:

«Пожалуйста, оцените по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент:

1 – совсем не подходит;

2 – пожалуй, верно;

3 – верно;

4 – совершенно верно».

Тестовое задание (бланк методики):

№	Эмоции	Шкалы эмоций в понятиях						Сумма
			Баллы		баллы		баллы	
1.	Интерес	Внимательный		Концентрированный		Собранный		
2.	Радость	Наслаждающийся		Счастливый		Радостный		
3.	Удивление	Удивленный		Изумленный		Пораженный		
4.	Горе	Унылый		Печальный		Сломленный		
5.	Гнев	Взбешенный		Гневливый		Безумный		
6.	Отвращение	Чувствующий неприязнь		Чувствующий отвращение		Чувствующий омерзение		
7.	Презрение	Презрительный		Пренебрегающий		Надменный		
8.	Страх	Пугающий		Страшный		Сеющий панику		
9.	Стыд	Застенчивый		Робкий		Стыдливый		
10.	Вина	Сожалеющий		Виноватый		Раскаивающийся		

Обработка результатов.

Подсчитывается сумма баллов по строкам, вычисляется коэффициент самочувствия (К), по формуле:

К = Сумма эмоций № 1, 2, 3, 9, 10 (в баллах)/Сумма эмоций № 4, 5, 6, 7, 8.

Определяются преобладающие шкалы и те, которые наиболее выражены, минимальное количество – 3, максимальное – 12.

Интерпретация и анализ результатов.

Методика предполагает обнаружение доминирующих эмоций.

Если К>1, то самочувствие отвечает положительному (гипертимному) полюсу, при К<1 - отрицательному (дистимному, с пониженным настроением) полюсу.

При очень низком коэффициент самочувствия можно предположить наличие депрессии.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 9
«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко)

Цель: диагностика ведущих симптомов «эмоционального выгорания» и определение фазы развития стресса.

Материал и оборудование: текст опросника, бланк ответов, ручка.

Процедура проведения

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры.

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию»

По мнению автора методики (В.В. Бойко), эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального проведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В го же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность
	3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Инструкция:

«Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет».»

Текст опросника:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без

души.

47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив

64. Я в отчаянии оттого, что на работе *у* меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.

66. Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое

чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация данных

(см. Приложение к ЛР № 9. Файл Excel)

1. Определите сумму баллов, раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Ключ

НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2–	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41 +	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8 +	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33 +	5	45-	5	57 +	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10 +	2	22 +	3	34-	2	46+	3	58 +	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													

11 +	5	23 +	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83 +	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24 +	2	36+	5	48 +	3	60+	2	72+	10	84+	5

Интерпретация и анализ результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоциональною выгорания» Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов

9 баллов и меньше - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся симптом

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания»

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, несколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

36 и менее баллов фаза не сформировалась,

37-60 баллов - фаза в стадии формирования,

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»,
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами,
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в *склонности* человека к частым и интенсивным переживаниям состояния *тревоги*, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство *темперамента*, обусловленное слабостью нервных процессов.

Любое живое существо ведет борьбу за адаптацию и соответственно снабжено эмоциями и в особенности тревогой. Тревога обеспечивает подготовку к действию в новой или критической ситуации. Тревога – беспокойство без явного осознания его источника. С физиологической точки зрения тревога не отличается от страха – ускорение ритма сердца, подъем кровяного давления, потоотделение, тремор и т.д. Главное отличие заключается в том, что тревога вызывает активизацию организма до ожидаемого события. Обычно тревога ослабевает, как только человек сталкивается с ожидаемой ситуацией, однако иногда ожидание затягивается, тогда организм затрачивает много энергии для поддержания дееспособности, что ведет к стрессу.

Вопрос о причинах тревоги открыт; в настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревожность, имея природную основу (свойства НС), складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрастах главной причиной бывают нарушения детско-родительских отношений. В более взрослом возрасте тревожность может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.

Выделяю ряд *причин* тревоги*:*

- возможные, вероятные неприятности;
- неожиданность;
- изменения в обычной обстановке;
- задержка приятного;
- наличие в прошлом опыте отрицательных переживаний.

Различают следующие *виды* тревожности:

По степени устойчивости:

- реактивные (психические состояния);
- личностная (свойство, качество).

По широте круга объектов:

- частная, локальная , «связанная» (устойчивая тревожность в какой-либо сфере);
- общая, широкая, «разлитая» (свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека).

По степени выраженности:

- сильная отрицательная (показатель не приспособленности к окружающей среде);
- сильная положительная (характерна для ответственных людей);
- оптимальная (повышает продуктивность деятельности по закону Йоркса-Додсона – связь уровня мотивации и успешности деятельности)
- адекватная тревожность (являющаяся отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы);
- неадекватная тревожность, или собственно тревожность (в благополучных для индивида областях действительности).

Тревожность является показателем неблагополучия личностного развития и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же влияние имеет и нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под действием защитных механизмов, прежде всего вытеснения, и проявляющаяся в отсутствии тревоги даже в потенциально угрожающих ситуациях.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №: 10
Реактивная и личностная тревожность (Методика Спилбергера)

Цель: определения уровня ситуативной и личностной тревожности.

Материал и оборудование: блинки методики, ручка.

Процедура проведения.

Данный тест является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

Исследование проводится в два этапа, каждый из которых предваряется инструкцией.

Этап 1:

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция:

*«*Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет*».*

Бланк методики

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Этап 2:

Шкала личной тревожности

Инструкция.

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Бланк методики

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

Производится расчет показателей реактивной и личностной тревожности по формулам:

$$\mathbf{РТ = \sum_1 - \sum_2 + 50,}$$

где $\sum_1$ - сумма цифр по пунктам шкалы реактивная тревожность: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$ – сумма остальных цифр по пунктам: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$\mathbf{ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,}$$

где $\sum_1$ - сумма цифр по пунктам шкалы личностная тревожность: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum_2$ – сумма остальных цифр по пунктам: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация и анализ результатов.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (реактивной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая тревожность,
- 31 - 44 балла – умеренная тревожность;
- 45 и более – высокая тревожность.

Личности, относимые к категории *высокотревожных*, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обусловливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

АГРЕССИЯ

Агрессия — это поведение, направленное на умышленное причинение вреда себе и (или) другим людям. Термин «агрессия» справедлив для описания различных явлений, начиная от словесных оскорблений и заканчивая международными войнами. Существует различные подходы к определению данного феномена. Обозначим лишь некоторые из них:

- *Нормативный подход*, означает, что в дефинициях агрессии особый акцент делается на её противоправности, «противоречивости» общественным нормам. Т. Румянцева высказывает мнение о том, что поведение может называться агрессивным при наличии двух обязательных условий: а) когда имеют место губительные для жертвы последствия; б) когда нарушены нормы поведения.
- *Глубинно-психологические* подходы утверждает инстинктивную природу агрессии. В данном случае, агрессия представляется врожденным и неотъемлемым свойством любого человека.
- Представители *психоанализа* связывают агрессию с проявлением «инстинкта смерти» у человека.
- К.Лоренц считает, что «агрессия у людей представляет собой совершенно такое же самопроизвольное инстинктивное стремление, как и у других высших позвоночных животных». Кроме того, в своей работе "Агрессия" он отмечает, что у некоторых животных «агрессивное» поведение по своим проявлениям практически не отличается от сексуального.
- *Целевые подходы* заключают в себе определения агрессии с точки зрения её функциональности. Так, агрессия рассматривается как инструмент успешной эволюции, самоутверждения, доминирования, адаптации или присвоения жизненноважных ресурсов.
- *Подходы акцентирующие внимание на последствиях агрессии* описывают её результаты. Уилсон обозначает агрессию как «физическое действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи». Мацумото пишет, что «агрессию можно определить как любой поступок или поведение, которое причиняет боль другому человеку физически или психически». А. Басс, в рамках указанного подхода, предлагает несколько определений агрессии. «Агрессия — реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы». «Агрессия — это не свойство, а явление, реализованное в специфическом поведении, в конкретном действии – угроза, либо нанесение ущерба другим».
- *Подходы основанные на оценке намерений агрессора* (Креч Д., Кратчфилд Р., Ливсон Н). В данном случае агрессия понимается как «вид поведения, физического или символического, которое мотивировано намерением причинить вред кому-то другому» или как «форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения».
- *Эмоциональные подходы* уделяют особое внимание чувственной составляющей акта агрессии. Поэтому, агрессия понимается как «проявление в чувствах и действиях индивида (социальной группы) враждебности - антагонизма, недружелюбия, неприязненного отношения, ненависти…» (Трифонов Е.В.) Ю. Щербина понимает речевую агрессию как «обидное общение, словесное выражение негативных эмоций, чувств или намерений».
- *Многоаспектные подходы* включают в себя все перечисленные выше подходы или их комбинацию, наиболее целесообразную с точки зрения отдельного автора. Агрессия – это целенаправленное разрушительное, наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее

физический ущерб людям и вызывающее у них психический дискомфорт, отрицательные переживания состояния страха, напряженности, подавленности (Семенюк, 1991; Ениколопов, 1994).

- *Недифференцированные подходы*, как правило, отражены в частных психологических теориях и не объясняют сути агрессии, определяя её в узко-теоретических рамках. Бихевиоризм трактует агрессию «как драйв», «естественный рефлекс человека», «как следствие фрустрации» или форму отреагирования на физический и психический дискомфорт и т.д. Иные исследователи полагают, что агрессия - это «тенденция приближения к объекту или удаления от него», или «внутренняя сила, дающая человеку возможность противостоять внешним силам».

Несмотря на большое число подходов, ни один из них не дает полного и исчерпывающего определения агрессии, отражая лишь ту или иную грань данного явления.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №:11
Опросник А. Басса и А. Дарки

Цель: диагностика состояния агрессии.

Материал и оборудование: текст опросника, бланк ответов, ручка.

Процедура проведения

Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом «злонамеренной активности». Однако само по себе деструктивное поведение «злонамеренностью» не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самоценность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую

негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басе и А. Дарки выделили следующие *виды реакций:*

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

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

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Текст опросника:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю не согласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

Обработка результатов

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам в соответствии с ключом.

Ключ к опроснику:

1. Физическая агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- «нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- «нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- «да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- «да»= 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- «нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность:

- «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- «нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- «нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4, а враждебности 6-7 ± 3.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Дж. Кэттелл, Ч. Спилбергер), проективными методиками (М. Люшер) и т.д.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

Ценностные ориентации — важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) предпочтения и стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благосостояние, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд и т. п.). Следует предостеречь от буквального понимания распространенного выражения об усвоении (интериоризации, интернализации) так называемых социальных ценностей. В социологических концепциях ценностные ориентации нередко трактуются как социальные ценности, которые «вкладываются» в личность в процессе ее *социализации* и являются главным фактором, «регулирующим, детерминирующим» ее мотивацию и, следовательно, поведение. С другой стороны, именно формирование ценностных ориентаций нередко рассматривается как основная цель и сущность воспитания, в отличие от обучения.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №:12
Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах (Е.Б. Фанталовой)

Цель: диагностика рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей, а также уровня самореализации, интегрированности, гармонии.

Материал и оборудование: бланк методики, ручка.

Процедура проведения

Данная методика рассматривает 12 основных общечеловеческих ценностей и выявляет соотношение таких психологических параметров, как «Ценность» (Ц) и «Доступность» (Д) для человека каждой из этих ценностей. Для любой жизненно важной сферы можно выделить несколько типичных вариантов взаимосвязи Ц и Д, а именно:

1) Ц и Д полностью совпадают;

2) Ц и Д в значительной степени совпадают;

3) Ц и Д в значительной степени расходятся, и такое расхождение имеет два варианта: Ц превышает Д (Ц>Д), Д превышает Ц (Д>Ц);

4) Ц и Д полностью расходятся.

Таким образом, основной измеряемой характеристикой данного теста является показатель «Ценность-Доступность» (Ц-Д), отражающий степень рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

Инструкция:

«Перед Вами список 12 ценностных сфер жизни. Ознакомившись с ним, сравните их между собой попарно каждую с каждой: 1 со 2; 1 с 3; 1 с 4 ... 2 с 3; 2 с 4...и т.д. по степени ценности в вашей жизни. Номер ценности, представляющейся Вам более *значимой* в сравниваемой паре обведите в кружок. (Например, Вы сравниваете активную жизнь (1) и здоровье (2); если ценность здоровья для Вас выше ценности активности, то обведите в кружок цифру 2 на бланке № 1; если для Вас более значима активность - обведите цифру 1) Проводя сравнение таким образом, заполните, пожалуйста, *бланк № 1.»*

Текст опросника:

Инструкция

Перед Вами список 12 ценностных сфер жизни. Ознакомившись с ним, сравните их между собой попарно каждую с каждой: 1 со 2; 1 с 3; 1 с 4 … 2 с 3; 2 с 4 … и т.д. по степени ценности в вашей жизни. Номер ценности, представляющейся Вам более **значимой** в сравниваемой паре обведите в кружок. (Например, Вы сравниваете активную жизнь (1) и здоровье (2); если ценность здоровья для Вас выше ценности активности, то обведите в кружок цифру 2 на бланке № 1; если для Вас более значима активность - обведите цифру 1) Проводя сравнение таким образом, заполните, пожалуйста, бланк № 1.

Список ценностей

1. Активная деятельная жизнь
2. Здоровье (психическое и физическое здоровье)
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий)
9. Познание (возможность интеллектуального развития)
10. Свобода в поступках и действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество

Далее переходите к заполнению бланка №2, соотнося ценностные сферы между собой теперь по степени их **доступности** для Вас **в реальной жизни.**

Бланк 1 (ценности)

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	1012	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Бланк 2 (доступность)

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	1012	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Обработка результатов.

Определяется количество выборов каждой категории как ценности ($\sum_ц$) и доступности ($\sum_д$), а также разница сделанных выборов по каждой категории ($\sum_ц$ - $\sum_д$). Данные фиксируются в таблице. Также рассчитывается значение показатель расхождения, диссоциации мотивационно-личностной сферы – ***R*** (формула расчета приведена ниже).

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
$\sum_ц$												
$\sum_д$												
$\sum_ц - \sum_д$												
ВК/ВВ/НЗ												

$$\mathbf{R} = \sum | \sum_ц - \sum_д |$$

Интерпретация и анализ результатов.

Имеются следующие показатели индекса расхождения ***R*** в норме:

Мужчины 33,07 ± 1,7 (n = 43 человека)

Женщины 37,02 ± 1,6 (n = 43 человека)

Не зависимо от пола 35.05 ± 1.7 (n = 89 человек)

По величине индекс ***R*** можно выделить три уровня дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере:

От 0 до нормы – низкий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере (сбалансированное состояние).

От нормы до 50 – средний уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере.

От 50 до 72 – высокий уровень дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере (возможен невротической конфликт, психологическая дезорганизация).

Характеристика ядра личности:

Если:

$\sum_Ц > \sum_Д$ и $\sum_ц - \sum_д \geq 4$ – внутренний конфликт (ВК);

$\sum_Ц < \sum_Д$ и $\sum_ц - \sum_д \leq -4$ – внутренний вакуум (ВВ);

$|\sum_ц - \sum_д| < 4$ и $\sum_Ц \approx \sum_Д$ или $\sum_Ц = \sum_Д$ - нейтральна зона (НЗ).

Тогда индекс расхождения ***R*** может быть рассчитан, как:

$$R = \Sigma_{ВК} + \Sigma_{ВВ} + \Sigma_{НЗ}$$

Соотношение сумм всех значений ВК, ВВ и НЗ и их процентное соотношение:

ВК : ВВ : НЗ = ____:____:____

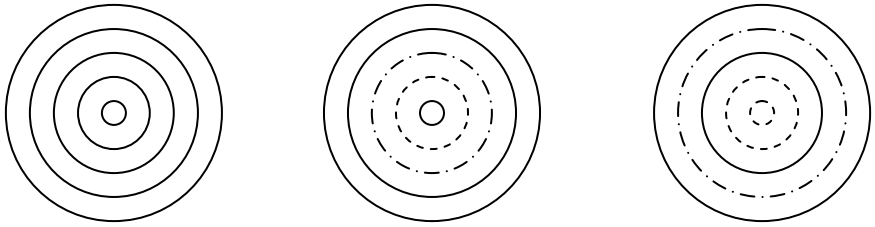
ВК : ВВ : НЗ = ____:____:____ (%)

По значению $\sum_Ц$ производится ранжирование категорий (1-12), которые отмечаются как НЗ, ВК или ВВ. Затем визуально отображается «ядро личности». Изображение рисуется с первой по рангу ценности.

Условные обозначения: Норма _____ ВК - - - - - ВВ - . - . -

Примеры:

I. «Норма» **II. «Компенсация»** **III. «Раскол»**



Пример обработки методики:

NN понятий-ценностей	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. (Ц)	0	11	6	1	9	5	8	3	6	4	9	4
2. (Д)	10	0	8	0	8	2	2	9	6	4	5	2
3. (Ц-Д)	-10	11	-2	-9	1	3	6	-6	0	0	4	2
4.ВК/ВВ/НЗ	ВВ	ВК	НЗ	ВВ	НЗ	НЗ	ВК	ВВ	НЗ	НЗ	ВК	НЗ

Пример подсчета $R\sum_{Ц}-\sum_{Д}$, $\Sigma_{ВК}$, $\Sigma_{ВВ}$, $\Sigma_{НЗ}$, а также $N_{ВК}$, $N_{ВВ}$, $N_{НЗ}$ с помощью таблицы итоговых показателей по «Ценности» и «Доступности» (N – число случаев).

$R\sum_{Ц}-\sum_{Д} = \sum_{Ц} - \sum_{Д} = \Sigma_{ВК} + \Sigma_{ВВ} + \Sigma_{НЗ} = 21 + 25 + 8 = 54$

$N_{об}$ (общее количество внутренних конфликтов) = $N_{ВК} + N_{ВВ} + N_{НЗ} = 3 + 3 + 6 =12$

Совмещенная итоговая формула: $(\Sigma_{ВК} / N_{ВК}) : (\Sigma_{ВВ} / N_{ВВ}) : (\Sigma_{НЗ} / N_{НЗ})$

Сырые оценки: ВК : ВВ : НЗ = 21/3 : 25/3 : 8/6

Проценты: ВК : ВВ : НЗ = 38.9/25 : 46.3/25 : 14.8/50 (%)

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

1. Конфликт в этой сфере означает нереализованную потребность в постоянной активной деятельности, стремление вести активный образ жизни, общаться с людьми, расширять сферу контактов, обретать новых партнеров по общению. Таким лицам свойственно, как правило, проявление «социальной экстраверсии», необходимости ощущения себя нужными и полезными обществу, окружающим. В определенной мере для таких лиц важна также позитивная оценка окружающими их «социальной полезности». Однозначно нельзя ответить присутствует ли здесь выраженное стремление к власти, но обратное будет верным: мотивация власти сама по себе требует активного образа жизни, широкой сферы социальных контактов. Если последнее по каким-то причинам блокировано (т.е. активный образ жизни не доступен), то одновременно будет блокирована и потребность во власти. Следует отметить также нереализованную потребность в новых впечатлениях, переживаниях и их смене. Возможна также недостаточная самореализация, дефицит адекватных эмоциональных откликов со стороны окружающих, нереализованные потребности в эмпатии.

2. Конфликт в этой сфере означает постоянно присутствующее ощущение внутреннего недомогания, психофизического дискомфорта, известной несвободы и скованности в своей постоянной деятельности из-за состояния здоровья, тенденцию минимизировать нагрузки, затрату сил, внутреннюю энергоотдачу. Конкретное хроническое заболевание может присутствовать, но возможны также и другие варианты.

К последним относятся формы невротических расстройств, бессонница, нередко выраженные и не диагностируемые на органном уровне соматические страдания, которые, как правило, отмечаются непостоянством и частой сменой. В медицинской практике в подобных случаях речь идет либо о невротических расстройствах, либо разного рода «ларвированных депрессиях». Но так или иначе, такие лица часто не обращаются к врачам, поскольку, как правило, они «не успешны в лечении»: поверхностных проходящих жалоб много, недомогание общее есть, а клинически диагностируемого соматического заболевания нет. К психиатрам такие лица, обычно, не обращаются, во-первых, в силу социальных причин, боязни огласки, во-вторых, в силу житейского непонимания - «почему и зачем в их конкретном случае это надо делать». Если нет хронического соматического или психического заболевания или перенесенной травмы, то речь, как правило, идет о «тонких сломах» вегетативной нервной системы, трудно диагностируемых и трудно поддающихся лечению. Но, как бы там ни было, такие лица всегда испытывают физическое или психофизическое недомогание и вынуждены учитывать это обстоятельство в своей повседневной деятельности, в своих планах. В

заключение следует отметить, что при таком состоянии здоровья эти лица очень высоко ценят «здоровье», могут увлекаться различными оздоровительными системами, поскольку дефицит здоровья, как актуальную реальность, испытывают почти всегда. В своем ближайшем окружении бессознательно склонны выделять «особо здоровых знакомых» и, в какой-то мере, завидовать им.

3. Конфликт в этой сфере означает неудовлетворенность текущей работой, несоответствие ее своим возможностям, способностям и стремлениям. Конфликт во многом состоит в том, что для таких лиц работа -это, прежде всего, средство реализовать себя, а не только способ зарабатывать деньги. «Интересная работа» предполагает всегда достаточную самореализацию в конкретном и интересном деле. Именно дефицит такой самореализации и ощущает испытуемый.

4. Конфликт в этой сфере означает усталость от повседневного, обыденного образа жизни, с одной стороны, и нереализованную потребность соединения с миром спокойствия, природной гармонии, красоты - естественной (природа) и сотворенной человеком (виды искусства, которые предпочтительны), с другой. Потребность быть ближе к природе и к искусству для некоторых лиц выступает как условие для последующего самовыражения в разных видах деятельности. Контакт с природой может быть более или менее одухотворенным (в каждом отдельном случае это зависит от личности испытуемого), но так или иначе, он всегда ведет к умиротворению, спокойствию, встреча естества преходящего (человек) с естественным вечным (природа), бессознательному, постепенному успокоению того, что неминуемо требует «выхода» и разрядки. Потребность такого общения с природой и искусством будет тем сильнее, чем выше усталость и разочарованность в повседневной обыденной жизни. Возможность наблюдать (живопись) и ощущать (музыка) любимые произведения искусства отличаются от общения с природой тем, что в последнем случае речь идет о естественном мироощущении, не требующем интеллектуального усилия, чтобы получить наслаждение. Общение же с искусством, прежде, чем начинает выполнять свою терапевтическую функцию, нередко требует определенного культурного уровня, определенных интеллектуальных затрат, что не каждому по силам. В этом смысле, что кому ближе – «красота природы» или «красота искусства»,- вопрос сугубо индивидуальный, но в том и в другом случае такого рода контакты выполняют функцию умиротворения, успокоения, и при этом повышения энергетического тонуса, дефицит которых ощущается в повседневной жизни.

5. Конфликт в данной сфере относится к числу самых глубинных и актуальных для каждого человека. В силу социальных и культурно-этнических норм такого рода конфликты почти полностью «замыкаются» как бы на уровне переживающего их человека. Это связано с тем, что возникновение таких конфликтов (как и продолжение, и разрешение) затрагивает сугубо личную сферу, «огражденную» традиционным социально-психологическим барьером как со стороны человека переживающего такой конфликт («это только моя, глубоко личная проблема»), так и со стороны социума, который в силу различных причин, отвергает свое вмешательство и помощь человеку, испытывающего конфликт на поприще любви. Любовь, как чувство одного человека к другому, всегда иррациональна. Именно поэтому конфликт в этой сфере не может быть «погашен» с помощью традиционных рациональных приемов и объяснений и представляет собой большую психологическую проблему для того, кто ее испытывает, так и для его ближайших родственников, партнера (партнерши), из-за которого этот конфликт возник, психотерапевта, от которого требуется психологическая помощь в создавшейся ситуации, близких друзей.

Конфликт в сфере любви, выражающийся в невозможности обладания любимым существом, происходит по разным причинам, которые для каждого случая всегда индивидуальны. Основные из них следующие: отвержение любящего человека его партнером (партнершей) в силу отсутствия к нему такого ответного чувства

(неразделенная любовь); отвержение любящего человека его партнером (партнершей) в силу ряда социальных обстоятельств, но при наличии к нему встречного чувства любви (ситуация женатого мужчины или замужней женщины, ситуации «роковой дружбы» двух супружеских пар, ситуации возможного мезальянса в социальном статусе, ситуации отсутствия жилплощади, отдаленного места жительства (иногородность), и ряд других «социальных барьеров», стоящих выше имеющегося чувства любви; подавление любящим человеком возникшего у него чувства в силу опасения быть отвергнутым его партнером (партнершей); неудовлетворенность потребности в любви просто в силу отсутствия подходящего партнера). Возможны и другие причины «крушения любви». Наиболее болезненными в сфере любви являются конфликты, происходящие в силу отверженности любящего человека его партнером. В состоянии такого конфликта испытывающий его человек особо нуждается в эмпатической поддержке со стороны близких родственников, друзей, психотерапевтов, помогающих ему пройти через наиболее тяжелые переживания в создавшейся ситуации.

6. Конфликт в этой сфере может быть двоякого рода, хотя в обоих случаях человек испытывает напряженность из-за своей материальной необеспеченности и неудовлетворенной потребности в достаточном материальном комфорте. Однако, в первом случае речь идет о крайне актуальной неудовлетворенной потребности в пище, одежде, тепле и т.д., то есть о неудовлетворенности витального, физиологического уровня организма, угрозе выживания, жизнеспособности. Такие ситуации представляют собой экстремальные условия в жизни человека и требует скорейшего разрешения, поскольку несут угрозу существованию. Во втором случае следует выделить ситуации, где речь идет о физиологической выживаемости, «борьбе за существование». В подобных случаях человек как бы имеет уже прожиточный минимум, но считает, что такого рода материального комфорта для него недостаточно: «чтобы жить с комфортом, нужно иметь больше и разнообразнее материальных благ». В подобного рода случаях потребность постоянного повышения своего материального уровня жизни может лежать в основе ценностного, смыслообразующего мотива, характеризующегося всесторонним подчинением своей деятельности достижению высокого уровня материального и физического комфорта, разнообразной экономической свободы, полной материальной независимости. Следует от метить, что в этом втором случае, когда ведущей ценностью становится материальное накопление, человек иногда сознательно, иногда бессознательно, уходит от многого из того, с чем был связан раньше, включая прежние сферы интересов, отдельных друзей, знакомых, поскольку в условиях дефицита времени эта прежняя жизнь уже не способствует бизнесу, а бизнес («Материализм») для него «важнее всего» и «прежде всего». Поэтому, в силу неоднозначного толкования материальной неудовлетворенности каждый отдельный случай должен быть всякий раз уточнен.

7. Конфликт в этой сфере может захватывать несколько нереализованных потребностей. Поэтому в каждом отдельном случае следует исходить их содержания такого конфликта: что конкретно более всего не удовлетворено и в какой степени. Сам по себе конфликт, по рождаемый отсутствием близких друзей, влечет за собой ряд дополнительных конфликтов, неудовлетворенных потребностей. Это прежде всего неудовлетворенная потребность в эмпатии, аффилиации, «чувстве локтя». Это, кроме того, неудовлетворенное стремление оказания помощи близкому человеку и невозможность ожидания ответной помощи с его стороны. Последнее влечет за собой, как минимум, чувство одиночества, иногда тревогу и даже страх, чувство никчемности и ненужности себя среди окружающих. Лица, для которых дружба является одной из доминирующих ценностей, не только сами стремятся к дружеской любви, но и стараются оказать в этом помощь другим, испытывают желание сблизить людей между собой, убрать препятствия в их общении. Потребность в симпатии к другим лицам и получении ответного эмпатического чувства, страдание при отсутствии дружеских отношений,

нарастающая потребность в зависимости - вот далеко неполный перечень психологического портрета лиц, испытывающих конфликт из-за недостатка общения с близкими друзьями или просто из-за отсутствия близких друзей.

8. Конфликт этого плана характерен для лиц, по тем или иным причинам испытывающих неуверенность в себе, правильности своих поступков, действий, намерений. Условно можно выделить два типа личностей, испытывающих конфликт из-за невозможности чувствовать себя уверенным в жизни , из-за потери внутренней свободы. К первому типу относятся лица психоастенического склада, для которых тревоги и неуверенности в себе, наличие внутренних опасений, сомнений, иногда, ожидание угрозы от окружающих, являются их характерологическими особенностями, которые, так или иначе, проявляются на протяжении всей жизни, хотя и могут усиливаться в зависимости от неблагоприятных жизненных ситуаций. Лица этого типа , как правило, экстерналы (по локусу контроля), то есть, в большинстве сфер деятельности они уверенны в своих силах, а успех или неуспех объясняют больше наличием внешних обстоятельств (некоторый фатализм), чем своей собственной успешной или неуспешной деятельностью, зависимостью от себя, своих сил и возможностей. Вместе с тем, характерный для состояния таких лиц внутренний дискомфорт, наступающий вследствие неуверенности в себе и потере внутренней свободы, всегда заставляет их ценить «уверенность в себе и внутреннюю свободу» в других людях, которым эти черты свойственны.

Ко второму типу лиц, для которых характерна неуверенность в себе, относятся люди, попавшие в соответствующую ситуацию, в которой, по ряду причин, они на самом деле не могут почувствовать себя уверенно и свободно, как бы они этого не хотели. Такого рода ситуации могут распространяться на различные сферы деятельности, но общей, характерной их особенностью является то, что они подавляют личную инициативу, тормозят творческое самовыражение, самореализацию, направлены, в целом, как бы против желаний и воли человека, оказавшегося в них, но в силу обстоятельств, вынужденного им подчиняться. Как следствие всего этого в такого рода ситуациях может наступать не только длительная неуверенность в себе, потеря внутренней свободы, но, возможно, также снижение самооценки, проявление подавленности, скованности, тревоги и лаже чувства унижения. Если описанное состояние является ситуативным, то есть, производным от конкретной ситуации, то оно должно быстро пройти после ее разрешения.

9. Конфликт в этой сфере представляет собой в целом не удовлетворенную потребность в получении новых знаний, отсутствии подходящей интеллектуальной и культурной среды, дефицит интересующей информации, а иногда дефицит времени для осуществления желательного познавательного процесса, В целом можно отметить, что для лиц молодого возраста конфликт в этой сфере связан с большей частью с невозможностью получить желательного образования, представляющего самостоятельную ценность. Для лиц же среднего и пожилого возраста такого рода конфликт связан больше с недостатком получения интересующей их информации и возможности адекватного интеллектуального и духовного общения.

10. Конфликт, связанный с невозможностью реализации своей свободы и независимости, характерен в первую очередь для лиц с доминирующей потребностью в автономии. Последний может выражаться в бегстве от всякого ограничения, желании освободиться от опеки, режима, порядка, регламентации. В поведенческом плане для таких лиц характерен эгоцентризм, возможен эгоизм, невоздержанность... Вместе с тем, следует отметить, что такие лица любят перемену мест, путешествия, возможность смены впечатлений, им свойственно осуществление наиболее интересного и подходящего для себя выбора при принятии решений в проблемных ситуациях. Поэтому частным случаем конфликта, развивающегося из-за подавления свободы действий, ее невозможности, является блокада в доминирующей потребности в автономии.

Но возможен и другой вариант возникновения такого конфликта, где основным фактором, провоцирующим его, является конкретная ситуация в социальной микросреде, например, на работе или дома. Ее характерной особенностью является эмоциональное подавление человека, его свободных суждений, высказываний, оценок. Эта ситуация является для человека известным «ограничителем» его поведения, когда его «рамки», «границы» строго определены. В основе этой ситуации на работе может стоять, например, жесткий, авторитарный начальник, не терпящий никаких возражений со стороны своих подчиненных. Дома - это, как правило, доминирующий член семьи, так или иначе подчиняющий остальных членов своей воле, своим намерениям и планам (ситуации «домашней диктатуры», «семейной тирании»). В такого рода ситуациях подавления человека окружающими его людьми, потребность в «свободе как в независимости в поступках и действиях», является уже не потребностью в автономии, описанной выше, а «реактивным образованием», функционально вытекающим из ситуации и направленным на ее преодоление или избежание.

11. Практически для каждого человека конфликт в сфере семейной жизни является одним из самых актуальных (для кого-то самым актуальным). Это понятно, так как семья, какой бы она ни была, призвана выполнять функции очага, являющегося жизненным пристанищем, и таким образом, условием полноценности всей жизни человека, на хождения своей идентичности. В семейном кругу «выплескивается» все, что накопилось за день у конкретного человека, и именно здесь, у себя дома, каждый хотя и бессознательно, но все же рассчитывает, что сможет отреагировать свои «накипевшие» эмоции, разобраться со своими чувствами. Именно в семейном кругу (если не считать круг близких друзей), человек рассчитывает на моральную поддержку, даже если в целом он достаточно автономен в жизни.

Таким образом, семья выполняет для человека сразу очень много функций, и секрет ее счастья и долговечности во многом и состоит в том, что эти функции выполняются в той или иной мере для каждого его члена. Поэтому, давая общую характеристику семье, можно сказать, что в силу множества факторов, с нею связанных, она является очень сложным «социальным организмом», требующим учета порой непредсказуемых моментов для своего успешного функционирования.

Именно в силу множества функций, выпадающих на семью и от дельных ее членов, в настоящее время редко встречаются совсем бесконфликтные семьи, а некоторые из них уже нуждаются в помощи и вмешательстве извне, то есть семейной психотерапии. При этом следует отметить, что, как уже было сказано выше, в силу массы факторов, связанных с семьей, конфликты в семейной жизни настолько разнообразны и многочисленны, что имеет смысл лишь указать на некоторые из них, наиболее типичные.

Самый основной конфликт в семье - это неудовлетворенность отношениями с супругом (супругой), и нарастающее непонимание между супругами, тщетные попытки что-то изменить в отношениях, годами «тлеющий» развод, нежелание лишний раз продлевать непосредственное взаимодействие с супругом (супругой), возможная реальная (или потенциальная) измена супружеству, и ряд других особенностей конфликта, выходящего на сугубо личную плоскость отношений двух человек - мужа и жены. Второй по значимости и распространенности конфликт «Родители - дети», то есть конфликт между сыном и отцом, сыном и матерью, дочерью и отцом, дочерью и матерью, иногда общий конфликт родителей с ребенком, с несколькими детьми. Возможны также групповые конфликты в семье, с одной стороны, например, группа «мать - дочь», с другой - «отец и сын». Возможны и конфронтации в другом составе, включая бабушку и дедушку, тещу и тестя, свекра и свекровь.

В целом следует отметить, что конфликт в семейной сфере почти целиком «упирается» в конфликт отношений между членами семьи, поэтому, например, дефицит семейного бюджета, недостаток жилплощади играют лишь дополнительную, усугубляющую, но не решающую роль при его возникновении.

В заключении следует отметить, что неудовлетворенность по ценности «Счастливая семейная жизнь», может встречаться не только у семейных людей, но и у одиноких, для которых семья является самостоятельной недостижимой ценностью.

12. Конфликт этого плана характерен для лиц, стремящихся реализовать себя творчески, с выраженной потребностью неформального отношения к интересующей их деятельности и самоактуализации в ней себя и своих возможностей. Поэтому конфликт в сфере творчества наиболее остро начинает ощущаться с того момента, когда потребность самовыражения по каким-то причинам оказывается блокированной. Лица с доминирующей потребностью к творчеству могут быть разного личностного склада, но именно эта потребность, как правило, их объединяет, а невозможность ее реализации вызывает интенсивный конфликт на внутрилич-ностном уровне.

С другой стороны, следует отметить, что именно реализация доминирующей потребности в творчестве выполняет самостоятельную психотерапевтическую функцию и может в известной мере, как бы, нейтрализовать конфликты в других сферах.

ВНУТРЕННЕЙ ВАКУУМ

1. Состояние «внутреннего вакуума» в сфере активной жизни может быть во многом связано с неудовлетворенностью своей повседневной деятельностью, связанной с отдачей сил, энергии, но не приносящей желаемой отдачи, удовлетворения. Такая ситуация возможна в случае, когда текущая деятельность, работа постепенно теряют смысл. При этом отмечается значительное снижение побудительной активности к тому, что раньше представляло определенный интерес. При формальной вовлеченности в социальную деятельность, заполненности времени множеством конкретных, сменяющих друг друга дел, у личности остается ощущение неудовлетворенности по отношению к своим действиям и их результатам, возможны также сомнения в их целесообразности и пользе.

2. Состояние «внутреннего вакуума» в сфере «Здоровье...» встречается редко, так как психологически трудно согласиться с «избыточностью» своего здоровье, каким бы богатырским оно ни было. Для многих лиц при любых обстоятельствах здоровье - прежде всего... Поэтому в ситуациях высокой «Доступности» и низкой «Ценности» речь идет не только о пресыщенности своим здоровьем, его дезактуализании, сколько о невозможности найти должное применение своим силам, своей энергии, нереализованности ряда важных жизненных ценностей, для реализации которых наличие здоровья важно, но не достаточно.

3. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к «Работе» возможно в нескольких случаях. Во-первых, это ситуация, когда «Интересная работа» не дезактуализировалась как «ценность», но перестала быть доминирующей и уступила место другим, более важным ценностям в текущей жизненной ситуации. В другом случае речь может идти о дезактуализации ценности как таковой в сфере работы, либо потому, что поставленные цели уже достигнуты (например, удовлетворен карьерный интерес, или наоборот, не удовлетворен материальный интерес), либо потому, что имеющаяся работа хотя и признается интересной, на самом деле в силу обстоятельств уже утратила свою побудительную, силу, а вместе с ней и возможность приложения своих творческих способностей.

4. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к ценности «Красота природы и искусства» в целом может зависеть от нескольких факторов. Наиболее типичные из них следующие. Первый - это характерологические особенности личности, для которой такого рода ценность никогда не была актуальной и значимой, хотя почти всегда остается доступной, легко достижимой. Речь идет прежде всего о личностях практического склада, для которых соображения экономической и материальной выгоды всегда важнее, чем переживание прекрасного в природе и искусстве.

Второй фактор - это постоянная недооценка «Красоты природы и искусства» как ценности, хотя и вечной, но ничего не решающей в плане текущих жизненных проблем, нереализованных желаний. Именно непреходящий характер этой ценности - ее вечность (в случае чего всегда можно получить - ошибочное бытовое заключение),- и подталкивает многих отодвинуть ее на задний план и освободить место для более конкретного, повседневного, легко ощутимого, приносящего быстрое удовлетворение. («Ведь природа и искусство всегда будут существовать, что бы со мной не произошло»).

Третий фактор - наиболее характерен для некоторых людей искусства или для тех, кто имеет постоянную возможность находиться на природе. Это ситуации, характерные для лиц, для которых «красота природы и искусства» дезактуализирована в силу своей постоянной доступности, а может быть, и некоторой избыточности на фоне других нерешенных проблем. В случае состояния вакуума по отношению к «Красоте природы и искусства» возможна также определенная комбинация перечисленных выше факторов.

5. Состояние «внутреннего вакуума», духовной опустошенности по отношению к «Любви» возможно в нескольких ситуациях. Прежде всего, это ситуация разочарования в любви со многими выходящими отсюда последствиями (развенчанность образа любимого человека, не соответствие его своим ожиданиям, потеря чувства любви и неверие в его возрождение, деформация этого чувства в силу ряда препятствующих ему социальных факторов в другие).

Также состояние «внутреннего вакуума» в отношении любви характерно для личностей, рассматривающих любовь лишь прагматически, функционально, как условие бытового и физиологического комфорта.

Третьей ситуацией возникновения «внутреннего вакуума» в отношении к «любви» является ситуация ее обретения, познания и дезактуализации ее как ценности среди других жизненных проблем, хотя любовь в этом случае не является потерянной, утраченной. Просто в данной ситуации речь может идти о некоторой трансформации чувства любви в другие переживания.

В случае состояния «внутреннего вакуума» по отношению к любви возможна комбинация перечисленных выше причин (ситуаций), приведших к ней.

6. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к материально-обеспеченной жизни может возникнуть в случаях, когда материальное благосостояние при его высокой доступности не позволило решить многихдругих жизненно важных проблем, которые частично ассоциировались с обретением материальной независимости, стабильности. В таких ситуациях ценность материально-обеспеченной жизни резко падает именно в силу того, что она оказалась недостаточным условием для осуществления намеченных целей, исполнения желаний, разрешения проблем. Именно вследствие неразрешимости последних «материально обеспеченная жизнь» может недооцениваться и, кроме того, проблемы связанные с ее разрешением, уже могли потерять свою остроту.

Другой вариант недооценки материально-обеспеченной жизни может быть связан с ее чрезвычайно легкой доступностью для отдельных лиц, которые, в силу ряда социальных причин, не прикладывали сколько-нибудь существенных усилий к ее достижению. Для них «материально-обеспеченная жизнь» с самого начала выступала как исходная ситуация их жизни, как некоторая «данность».

7. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к данной ценности может быть обусловлено различными причинами, различными жизненными ситуациями. Одной из таких причин является разочарование в своих друзьях, оставшихся по-прежнему в поле досягаемости, но не оправдавших ожидания помощи, поддержки и т.д. Причем состояние внутренней опустошенности в этом случае во многом может быть связано с тем, что «старые друзья разочаровали, а новые еще не появились».

Возможна также и другая причина. Она связана с тем, что «наличие хороших и верных друзей» хотя и признается, но в силу определенных факторов не рассматривается

как реальная возможность получить от них поддержку, помощь, понимание, и, таким образом, обесценивается.

Кроме того, возможна и еще одна, третья причина такого состояния. Она связана с тем, что высокая «Доступность» по отношению к «друзьям», возможно бессознательно, определяется не реальным их наличием, а легкой возможностью, с точки зрения некоторых лиц, их найти («сейчас этого нет, но это легко достижимо»). В целом это во многом зависит от того, как в каждом конкретном случае рассматривается понятие «дружба».

8. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к «Уверенности в себе» возможно в тех случаях, когда это личностное качество, будучи хорошо отрефлексированиым и осознаваемым, не принесло желательного результата при решении жизненно важных проблем, принятии решений в сложных и критических жизненных ситуациях. Следует также отметить крайний вариант, когда выраженная самоуверенность в отношении своих действий, поступков, нежелание учитывать другую точку зрения, другого мнения явились причиной каких-либо отрицательных последствий, негативных переживаний. Как следствие такой ситуации может наступить снижение самооценки, а вместе с ней и снижение значимости «Уверенности в себе».

9. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к «Познанию» может быть обусловлено различными причинами. Во-первых, оно может быть связано с деактуализацией познания как ценности в силу не только удовлетворения потребности в познании, но и определенной избыточности потока информации, психологического переутомления, неспособности активно и стенично реагировать на все то, что связано с познанием, некоторой «пресыщенностью» интеллектуальной деятельностью.

Во-вторых, возможна также ситуация разочарования в «Познании»: по отношению к этой интеллектуальной деятельности возлагались большие надежды как в плане «нахождения себя», обретения своей идентичности, так и в плане построения карьеры, социального «продвижения», материального обеспечения. В силу обстоятельств это не было достигнуто, «познание» не оправдало себя, не принесло достойных «плодов», и, таким образом, обесценилось, хотя и осталось доступным.

В- третьих, возможна наиболее простая ситуация, когда «Познание» не претерпело периода обесценивания, а в силу социальных и личностных установок, вообще никогда не составляло определенной ценности для личности. Наоборот, оставаясь всегда доступным, оно представляло собой определенную «обузу», «комплекс неполноценности» в силу отсутствия к нему подлинного интереса и на фоне этого" интереса и достижений в «Познании» у других.

10. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к данной ценности в целом охватывает два варианта, два психологических фактора.

Первый - это разочарование в «свободе», когда она, будучи ранее не формальной ценностью, превратилась просто в формальную констатацию факта свободы, формальное ее декларирование. Речь идет о тех случаях, когда в силу социальных и личностных причин воспользоваться «предлагаемой свободой» не удалось, она потеряла свою ценность для личности и перестала, как прежде, быть стимулом к действию. При этом прежнее представление о свободе трансформировалось в понятие «специфически регламентированной жизни», называемой свободой, но не являющейся ей.

Второй вариант, в отличие от первого, связан не с дезактуализацией свободы, не с ее обесцениванием, а с исходно низкой оценкой «Свободы...», непризнания ее как самостоятельной жизненной ценности. Речь идет о личностях психоастенического склада, которые в условиях свободы чувствуют себя неуверенно и не могут

воспользоваться ей должным образом. Им удобнее не свобода, а регламентированность, режим, четкое распределение обязанностей, уверенность в поддержке со стороны, соблюдение социальных норм и правил. Свобода для таких

личностей является антиподом всему перечисленному и может даже вызвать тревогу, страх, неуверенность в себе и своих действиях, деструктивное поведение.

11. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к данной ценности может быть обусловлено тремя психологическими факторами.

Первый - это дезактуализация всего, что связано с семейной жизнью, в связи с обретением стабильной, прочной семейной жизни, установление прочных эмоциональных стереотипов «семейного человека», привыканием к семейной обстановке, отсутствием новых впечатлений, связанных с семьей.

Второй фактор - это разочарование в семейной жизни вообще и неверие в то, что она может быть счастливой.

Третий фактор - это исходно низкая оценка «семейной жизни» на фоне других ценностей. Последнее может выступать в качестве защитной реакции (по типу рационализации) для несемейных людей, для лиц с несостоявшейся или распавшейся семьей. При этом высокая «Доступность» семейной жизни хотя и констатируется, является как бы неиспользованной возможностью, «лежащей на поверхности», потенциально достижимой, но реально не нужной.

12. Состояние «внутреннего вакуума» по отношению к «творчеству» в совокупности может быть обусловлено тремя психологическими факторами, охватывать три варианта.

Первый - это дезактуализация творческой деятельности в связи с ее постоянной реализацией, повседневным присутствием, возможной избыточностью, усталостью, неосознанным требованием чего-то более простого и легкого.

Второй вариант - это разочарование в творчестве как не оправ давшем надежды, желания, не позволившим в силу различных причин реализовать свои возможности, способности, хотя и оставшимся по-прежнему доступным для приложения своих сил и энергии.

Третий вариант - это исходная неактуальность творческой деятельности, ее низкая ценность для некоторых личностей, имеющих, однако, возможность творческого приложения своих сил и способностей.

МОТИВАЦИИ

Мотивация — побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Термин мотивация, взятый в широком смысле, используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных.

По своим проявлениям и функции в регуляции поведения мотивирующие факторы могут быть разделены на три относительно самостоятельных класса. При анализе вопроса о том, почему организм вообще приходит в состояние активности, анализируются проявления потребностей и инстинктов как источников активности. Если изучается вопрос, на что направлена активность организма, ради чего произведен выбор именно этих актов поведения, а не других, исследуются прежде всего проявления мотивов как причин, определяющих выбор направленности поведения. При решении вопроса о том, как, каким образом осуществляется регуляция динамики поведения, исследуются проявления эмоций, субъективных переживаний (стремлений, желаний и т. п.) и установок в поведении субъекта.

Мотив — это причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. Это теоретический конструкт, обозначающий материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя *деятельность* или *поступок,* смысл которых состоит в том, что с помощью мотивации удовлетворяются определенные *потребности* субъекта. Мотивация представлена субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Но для осознания мотива, т.е. для включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа.

Часто допускается, что у человека и животных могут возникать состояния побуждения (*влечения*) без переживания и осознания мотива. Это может означать 2 ситуации: 1) ситуацию «неопредмеченной» *потребности*; 2) ситуацию неосознанного мотива. Первая ситуация возникает при отсутствии прошлого опыта (индивидуального или инстинктивно-видового) удовлетворения переживаемой потребности. Лишь по мере приобретения такого опыта и формирования соответствующего знания у индивида формируются представления о предметах, способных удовлетворять ту или иную потребность. Вторая ситуация, с одной стороны, является общим случаем для животных, деятельность которых имеет неосознанный и непроизвольный характер; с другой стороны, и человек не всегда способен ясно отдавать себе отчет в истинных мотивирующих факторах своего поведения и деятельности.

Мотивационный анализ предполагается при юридической и моральной квалификации поступков человека.

Выделяют следующие ***виды мотивов:***

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 13
Опросник МУН (Н.В. Бордовская, А.А. Реана)

Цель: диагностика мотивации успеха или надежды на успех.

Материал и оборудование: текст опросника, ручка.

Процедура проведения

Испытуемым предлагается текст опросника и зачитывается инструкция.

Инструкция

«Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.»

Текст опросника:

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.
2. Обычно я действую активно.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.
5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.
6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.
9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.
10. Я обычно настойчив в достижении цели.

11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.

12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, недостижимые цели.

15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.

16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если Я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Обработка данных

Полученные ответы оцениваются в соответствии с ключом к методике.

Ключ к опроснику.

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

«Нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Интерпретация данных

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 - мотивации успеха.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ

Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психоэволюционной теории. Существование защит позволяет косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности.

Защитные механизмы стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связанны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мира. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

Резюмируя, механизмы защиты - это способ, с помощью которых мы защищаем себя от внутренних и внешних напряжений. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся нашими внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения. Следует заметить, что человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но несмотря на различия между конкретными видами защит их функции сходны: они состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №: 14
Методика «Индекс жизненного стиля» (Life Style Index - LSI, Опросник Келлермана-Плутчика-Конте)

Цель: измерения степени использования индивидом различных механизмов защиты.

Материал и оборудование: текст опросника, бланк ответов, ручка.

Процедура проведения.

Методика используется для измерения степени использования индивидом различных механизмов защиты. Опросник был разработан Р. Плутчиком в соавторстве с Г. Келлерманом и Х.Р.Контом в 1979 году. В литературе чаще всего встречается тест Индекс Жизненного Стиля (LSI) в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.

После прочтения инструкции экспериментатор должен убедиться, что она адекватно понята, и в случае необходимости сделать дополнительные пояснения. Затем экспериментатор в среднем темпе поочередно зачитывает стимульные утверждения теста, наблюдая за действиями испытуемого/испытуемых и оказывая помощь в случае затруднений. Время тестирования 15–30 минут.

Возрастной диапазон применения: от 14 лет и выше.

Инструкция:

«Прочитайте приведенные ниже высказывания. Те из них те, которые соответствуют Вашему поведению и состоянию, отметьте в бланке для ответов знаком “+”».

Текст опросника:

1. Со мной очень легко договориться.
2. Я сплю больше, чем другие мои знакомые.
3. Я всегда нахожу человека, на которого хочу походить.

4. Если меня лечат, я стараюсь узнать, почему мне это все делают.
5. Если я чего-нибудь захочу, не могу дождаться, пока не получу.
6. Я часто краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств - сдержанность.
8. Иногда у меня появляется побуждение пробить стену кулаком.
9. Я несдержанный.
10. Если меня кто-нибудь затянет в толпу людей, я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня злят люди, которые командуют другими.
13. Мне часто бывает плохо.
14. Я - высоконравственный человек, как мало кто другой.
15. Чем больше приобретаю имущества, тем счастливее себя чувствую.
16. Я всегда нахожусь в центре своих мечтаний.
17. Мне делается неловко даже от мысли, что члены моей семьи ходили бы голыми.
18. Люди уже мне говорили, что я часто хвастаюсь.
19. Если меня кто-нибудь отвергает, у меня иногда даже возникает желание покончить с жизнью.
20. Люди мною часто любуются.
21. Я иногда бывал так ожесточен, что даже ломал вещи.
22. Меня очень раздражают люди, сочиняющие всякие сплетни.
23. Я всегда вижу лучшую сторону жизни.
24. Я хочу и все время стараюсь с помощью физзарядки изменить свой внешний облик.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила бы окружающий мир.
26. Я не суеверен.
27. Мне уже говорили, что я бываю слишком импульсивным.
28. Меню раздражают люди, которые рисуются перед другими.
29. Ненавижу недружелюбных.
30. Я очень стараюсь никого не обидеть.
31. Я из тех людей, которые не плачут.
32. Я очень много курю.
33. Мне очень трудно расстаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо запоминаю лица.
35. Я много занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю фамилии.
37. Если мне кто-то мешает, я ему ничего не говорю, а сразу же жалуюсь кому-нибудь.
38. Люблю выслушивать различные мнения по обсуждаемому вопросу, даже если знаю, как его надо решать.
39. Мне никогда люди не надоедают.
40. Я не могу спокойно усидеть на месте.
41. Я мало что помню из своего детства.
42. Я долго не замечаю отрицательные стороны своих знакомых.
43. Прежде чем сердиться, надо все хорошо обдумать.
44. Обо мне говорят, что я доверчив.
45. Мне неприятны люди, которые одним прыжком достигают своей цели.
46. Неприятные мысли я стараюсь выбросить из головы.
47. Я никогда не теряю оптимизма.
48. Перед путешествием я обдумываю каждую мелочь.
49. Иногда я сам вижу, что сержусь на кого-то больше, чем следовало бы.
50. Если дела идут не так, как мне хочется, я иногда становлюсь угрюмым.
51. Во время спора я люблю указывать другим на ошибки в их рассуждениях.
52. Если мне бросают вызов, у меня появляется сильное желание его принять.
53. Неприятные фильмы меня бесят.

54.Я раздражаюсь, если на меня не обращают внимания.
55.Люди говорят про меня, что я не эмоционален.
56.Приняв какое-то решение, я даже после этого обдумываю его.
57.Если кто-нибудь говорит, что моих способностей недостаточно, чтобы сделать что-либо, то я обязательно стараюсь сделать это.
58.Когда я вожу автомобиль, мне иногда хочется разбить другую машину.
59.Многие люди меня раздражают потому, что они эгоисты.
60.Уезжая в отпуск, я всегда беру с собой какую-то работу.
61.Я брезгую некоторыми пищевыми продуктами.
62.Я иногда грызу ногти.
63.Говорят, что я склонен обходить острые вопросы.
64.Я любитель выпить.
65.Я возмущаюсь, когда слышу вульгарные шутки.
66.Ме иногда снятся вещи, вызывающие неприязнь.
67.Карьеристы меня раздражают.
68.Я много вру.
69.Я брезгую порнографией.
70.Из-за своего характера я имел неприятности по работе.
71.больше всего я ненавижу несчастных людей.
72.Разочарование в чем-либо приводит меня в плохое настроение.
73.Если я слышу или читаю о какой-нибудь трагедии, это не меняет моего настроения.
74.Прикосновение к чему-то слизистому вызывает у меня отвращение.
75.Когда я в приподнятом настроении, то начинаю вести себя как ребенок.
76.Я все-таки много спорю с людьми.
77.Я никогда не испытываю неприятных ощущений на похоронах от того, что нахожусь в одном помещении с покойником.
78.Не люблю людей, которые стараются быть в центре внимания.
79.Многие люди меня раздражают.
80.Мыться не в своей ванне для меня настоящее мучение.
81.Мне неловко произносить нецензурные слова.
82.Я раздражаюсь, когда чувствую, что нельзя доверять людям.
83.Мне нужно, чтобы обо мне говорили, что я сексуально привлекателен.
84.Что бы я ни начинал, я никогда не заканчиваю начатого дела.
85.Я стараюсь одеваться так, чтобы выглядеть более привлекательным.
86.Я придерживаюсь более строгих моральных принципов, чем мои знакомые.
87.В споре мои аргументы, как правило, бывают более логичными, чем у других.
88.Люди безнравственные мне неприятны.
89.Когда кто-то меня толкает, я способен взбеситься.
90.Я часто влюбляюсь.
91.Говорят, что я человек объективный.
92.Вид крови не вызывает у меня никакого волнения.

Бланк для ответов:

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

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69

70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92

Обработка результатов.

С помощью данного опросника выявляются характерные для испытуемого механизмы психологической защиты. Опросник содержит 8 шкал:

Реактивные образования: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.

Отрицание реальности: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.

Замещение: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.

Регрессия: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75,84

Компенсация: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.

Проекция: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88.

Вытеснение: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.

Рационализация: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Ключ к опроснику:

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

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
5	*3*	*2*	*4*	*6*	*6*	*8*	*7*	*4*	*5*	*7*	*4*	*7*	*3*	*8*	*2*	*4*	*7*	*2*	*8*	*2*	*6*	*2*

47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
2	*8*	*3*	*4*	*8*	*5*	*1*	*4*	*7*	*8*	*5*	*3*	*6*	*8*	*1*	*4*	*2*	*4*	*1*	*1*	*6*	*4*	*1*

70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
4	*6*	*4*	*7*	*1*	*4*	*3*	*7*	*8*	*6*	*1*	*1*	*6*	*5*	*4*	*5*	*1*	*8*	*6*	*3*	*2*	*8*	*7*

Интерпретация и анализ результатов.

Отрицание. Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется *вытеснению* как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

Вытеснение. *З.Фрейд* считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, *вытеснение* - механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, - становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в

основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-ибо неблаговидного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты - *изоляции*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

Регрессия. В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергающаяся действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «*реализация в действии*», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознаванию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная *психопатическим личностям*, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

Компенсация. Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с *идентификацией*. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм *защиты от комплекса неполноценности*, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах. - например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом

психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

Замещение. Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «*смещение*». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

Интеллектуализация. Этот защитный механизм часто обозначают понятием «*рационализация*». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, *действие интеллектуализации* проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению *Ф.Е.Василюка*, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При *рационализации* личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации - рационализации была включена и *сублимация* как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

Реактивные образования. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы

трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

АКТИВНОСТЬ

Понятию активность в психологии придается большое значение, хотя сам термин активность носит расплывчатый и многозначный характер. Исследователи чаще предпочитают обращаться к другим, более конкретным понятиям: деятельность, поведение, общение, игра.

Активность - всегда контакт человека с окружающей его действительностью и на этом контакте построена вся человеческая жизнь. Прямой противоположностью понятия активности является пассивность.

Проблема активности личности в зарубежных исследованиях является достаточно сложной с точки зрения терминологического поиска ее аналогов. Возникнув в отечественной науке в рамках сначала деятельностного, а потом системного и субъектного подходов, данная категория заняла важное место в отечественной психологической науке. В ходе обзора ряда современных англоязычных источников стало ясным, что, хотя «активность» и присутствует в понятийно-категориальном аппарате зарубежных исследований, она все же не является тождественной отечественной точке зрения на активность по содержательным характеристикам. В связи с вышесказанным обзор воззрений современных зарубежных психологов на проблему активности личности в большей мере осуществляется через рассмотрение локуса контроля, а также копинг-стратегий, которые включаются в проявление активности личности на уровне отдельных структурно-содержательных и функциональных компонентов (Г. Гартман, В. Франкл, К. Меннингер, Р. Моуз, Р. Лазарус).

В отечественной науке наиболее полно изучены проблемы психической активности как темпераментального свойства (Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, В.Ф. Мерлин, и др.); соотношение активности и деятельности (А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн, и др.); структура и динамика познавательной (А.Р. Лурия, М.И. Лисина, В.В. Давыдов), интеллектуальной (Д.Б. Богоявленская, М.Р. Гинзбург), волевой (В.И. Селиванов) и надситуативной активности (В.А. Петровский); соотношение активности и пассивности личности (В.Д. Небылицын, Б.А. Вяткин, А.И. Крупнов и др.).

Важнейшими теоретическими основами изучения активности личности являются: концепция системно-функциональной организации свойств личности и индивидуальности А.И. Крупнова, концепция психической саморегуляции и субъекта целенаправленной активности В.И. Моросановой, концепция человека как субъекта активности А.В. Брушлинского, субъектно-личностная концепция активности К. А. Абульхановой-Славской и др.

На основе интеграции подходов к активности различных авторов А.В. Иващенко с соавторами выделил следующие структурно-содержательные и функциональные компоненты активности личности:

- содержательно-когнитивный (система усвоенных и осознанных знаний о сущности активности, представление о себе как об активном субъекте, принятие на себя ответственности за происходящее);
- деятельностно-мотивационный (движущая сила активного поведения, то, ради чего выполняется та или иная деятельность);
- оценочно-поведенческий (уровень выраженности активности в поведении, оценка и контроль поведенческих усилий в процессе реализации активности);
- личностно-результативный (степень личностной значимости активности, уровень продуктивности усилий по преодолению наличных условий ситуации).

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №: 15
Методика «Тип поведенческой активности»
(Л.И. Вассерман, Н.В. Гуменгок)

Цель: диагностика типов поведения человека, уровня его общей активности и особенностей личности, основанных на ней.

Материал и оборудование: текст опросника, бланк ответов, ручка.

Процедура проведения.

Стимульный материал представлен в виде 61 вопроса. Каждый ответ имеет различную весовую нагрузку от 1 до 13 баллов.

Инструкция:

«Внимательно прочтите каждый вопрос/утверждение и выберите вариант ответа, соответствующего вашему поведению».

Текст опросника:

Текст методики:

1. Бывает ли Вам трудно выбрать время, чтобы сходить парикмахерскую?
1. никогда;
2. иногда;
3. почти всегда.

2. У Вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?
1. меньше, чем работа большинства людей;
2. примерно такая же, как работа большинства людей;
3. больше, чем работа большинства людей.

3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:
1. делами, требующими решения;
2. обыденными делами;
3. делами, которые Вам скучны.

4. Жизнь некоторых людей часто переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто Вам приходится сталкиваться с такими событиями?
1. несколько раз в день;
2. несколько раз в неделю;
3. примерно раз в день;
4. раз в неделю;
5. раз в месяц или реже.

5. В случае если Вас что-то сильно гнетет, давит, или люди слишком многого требуют от Вас, то Вы:
1. теряете аппетит и/или меньше едите;
2. едите чаще и/или больше обычного;
3. не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.

6. В случае если Вас что-то гнетет, давит или у Вас есть неотложные заботы, то Вы:
1. немедленно принимаете соответствующие меры;
2. тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

7. Как быстро Вы обычно едите?
1. я обычно кончаю есть раньше других;
2. я ем немного быстрее других;
3. я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
4. я ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что Вы едите чересчур быстро?
1. да, часто;
2. да, раз или два;
3. нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто Вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?
1. я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
2. я делаю это только тогда, когда не хватает времени;

3. я делаю это редко или никогда не делаю.

10. Когда Вы слушаете кого-либо, и этот человек слишком долго не может закончить мысль, Вы чувствуете желание поторопить его?
1. часто;
2. иногда;
3. почти никогда.

11. Как часто Вы действительно «заканчиваете» мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?
1. часто;
2. иногда;
3. почти никогда.

12. Как часто Ваши близкие или друзья замечают, что Вы невнимательны, если Вам говорят о чем-либо слишком подробно?
1. раз в неделю или чаще;
2. несколько раз в месяц;
3. почти никогда;
4. никогда.

13. Если Вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то, как часто Вы опаздываете?
1. иногда;
2. редко;
3. почти никогда;
4. я никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что Вы торопитесь к месту встречи, хотя лени еще вполне достаточно?
1. часто;
2. иногда;
3. редко или никогда.

15. Предположим, что Вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т.п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут. Вы:
1. спокойно подождете;
2. будете прохаживаться в ожидании;
3. обычно у Вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16. Если Вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т.п., то Вы:
1. спокойно ждете своей очереди;
2. испытываете нетерпение, но не показываете этого;
3. чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
4. решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если Вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т.п.), то Вы:
1. напрягаете все силы, для победы;
2. стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
3. играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

18. Представьте, что Вы и Ваши Друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что Вы думаете о соревновании в этой работе?
1. предпочитаю избегать этого;
2. принимаю потому, что это неизбежно;
3. получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19. Когда Вы были моложе, большинство людей считало, что Вы:
1. часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;

2. иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим;
3. обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);

20. Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться. Чем, по Вашему мнению, Вы отличаетесь в настоящее время:
1. часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
2. иногда стараетесь и Вам нравится во всем быть первым и лучшим;
3. обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);

21. Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться. По мнению Ваших родных или друзей Вы:
1. часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
2. иногда стараетесь и Вам нравится быть во всем первым и лучшим;
3. обычно Вам хорошо так, как есть (обычно Вы расслаблены);

22. Вы всегда расслаблены и несклонны соревноваться? Как оценивают Ваши родные или друзья Вашу общую активность?
1. недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;
2. около среднего; всегда есть какое-то занятие;
3. сверхактивность, бьющая через край энергия.

23. Согласились бы знающие Вас люди, что Вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно, нет.

24. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы ее энергичны, чем большинство людей?
1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно, нет.

25. Согласились бы хорошо знающие Вас люди с тем, за короткое время Вы способны выполнить большой объем работы?
1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно, нет.

26. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы легко сердитесь (раздражаетесь)?
1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно, нет.

27. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы живете мирной и спокойной жизнью?
1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно, нет.

28. Согласились бы хорошо знающие Вас люди, что Вы большинство дел делаете в спешке?
1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;

4. абсолютно, нет.

29. Согласились ли бы хорошо знающие Вас люди, что Вас радует соревнование (состязание) и Вы очень стараетесь выиграть?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно, нет.

30. Какой характер был у вас, когда вы были моложе?

1. вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
2. вспыльчивый, но поддающийся контролю;
3. вполне уравновешенный (не было проблем);
4. почти никогда не сержусь (не выхожу из себя)

31. Каким вы представляете свой характер сегодня?

1. вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
2. вспыльчивый, но поддающийся контролю;
3. вполне уравновешенный;
4. почти никогда не сержусь (не выхожу из себя)

32. Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что Вы обычно чувствуете при этом?

1. я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается лучше;
2. я чувствую легкую досаду;
3. я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно Вас разозлили, Вы:

1. ответите резко;
2. ответите в спокойной форме;
3. попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
4. попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто Вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?

1. ежедневно или чаще;
2. еженедельно;
3. ежемесячно или реже;

35. Работа, которую Вы должны закончить к определенному сроку, как правило:

1. не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;
2. вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?

1. нет;
2. да, но только изредка;
3. да, весьма часто.

37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

1. лучше;
2. обычное;
3. хуже.

38. Бывает ли, что на работе Вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?

1. да;
2. да, но не так часто;
3. да, постоянно.

39. Были ли Вы удовлетворены, возможностью оставаться на нынешней работе в последующем году?

1. да;
2. нет, мне хотелось бы добиться большего;
3. конечно, нет, я делаю все для того, что бы меня повысили, иначе я буду очень расстроен.

40. Если бы вы могли выбрать, то чтобы вы предпочли:
1. прибавку к заработной плате без продвижения в должности;
2. продвижение в должности без существенного повышения заработной платы.

41. К концу отпуска Вы:
1. хотите продлить его еще на недельку - другую;
2. чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;

42. Вам хочется, чтобы отпуск окончился, и Вы могли вернуться к обычной работе. Бывало ли так, что за последние три года Вы брали меньше дней отпуска, чем положено?
1. да;
2. нет;
3. нет, никогда.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?
1. да, часто;
2. да, иногда;
3. нет, никогда.

44. В последние три года Вы получали какие-либо поощрения на работе?
1. нет, никогда;
2. иногда;
3. да, часто.

45. Как часто Вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?
1. редко или никогда;
2. раз в неделю или реже;
3. почти постоянно.

46. Как часто Вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?
1. на моей работе это невозможно;
2. весьма редко;
3. иногда (реже, чем раз в неделю).

47. Вы обычно остаетесь дома, если у Вас озноб или повышенная температура?
1. да;
2. нет.

48. Если Вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то Вы:
1. некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернутся к Вам;
2. продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

49. Когда Вы работаете в коллективе, другие ожидают от Вас, что Вы будете руководить?
1. редко;
2. не чаще, чем от других;
3. чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?
1. никогда;
2. иногда;
3. часто.

51. Если кто-то поступает в отношении Вас нечестно, Вы:
1. прямо указываете ему на это;
2. находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
3. ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими, выполняющими такую работу, Вы прилагаете:
1. гораздо больше усилий;
2. несколько больше усилий;
3. примерно столько же усилий;
4. немного меньше усилий;
5. гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими, выполняющими такую работу, Вы чувствуете:
1. значительно большую ответственность;
2. несколько большую ответственность;
3. примерно такую же ответственность;
4. несколько меньшую ответственность;
5. значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Вы чувствуете необходимость торопиться?
1. гораздо больше;
2. несколько больше;
3. столько же;
4. несколько меньше;
5. гораздо меньше.

55. По сравнению с другими, выполняющими такую работу, Вы:
1. значительно более аккуратны;
2. несколько более аккуратны;
3. примерно в такой же степени аккуратны;
4. несколько менее аккуратны;
5. значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими, выполняющими такую же работу, Ваше отношение к ней:
1. гораздо более серьезное;
2. несколько более серьезное;
3. мало отличается от других;
4. несколько менее серьезное;
5. значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет назад, сейчас Вы работаете в течение недели:
1. больше часов;
2. примерно столько же;
3. меньше, чем раньше;

58. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:
1. меньшей ответственности;
2. столько же ответственности;
3. большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую Вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:
1. более престижна;
2. столь же престижна;
3. менее престижна.

60. Сколько разных работ Вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?
1. изменений не было или были однажды;
2. две;
3. три;

4. четыре;
5. пять и более.

61. За последние 10 лет Вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?
1. да;
2. нет.

Обработка результатов.

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах.

Если количество баллов не превышает 167, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности - тип А;

168-335 баллов: диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа - А (условно - А1);

336-459: диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности - тип АБ;

460-626: баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа - Б (условно - Б1);

627 баллов и выше: диагностируется с высокой вероятностью выраженный поведенческий тип личностной активности - тип Б.

Ключ к опроснику:

№	**Номер ответа**					**№**	**Номер ответа**				
вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**вопроса**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1	13	7	1	-	-	**32**	13	7	1	-	-
2	13	7	1	-	-	**33**	1	5	8	13	-
3	1	7	1	-	-	**34**	1	7	13	-	-
4	1	4	7	10	13	**35**	13	1	-	-	-
5	1	7	13	-	-	**36**	13	7	1	-	-
6	1	13	-	-	-	**37**	1	7	13	-	-
7	13	9	5	1	-	**38**	13	7	1	-	-
8	1	7	13	-	-	**39**	13	7	1	-	-
9	1	7	13	-	-	**40**	13	1	-	-	-
10	1	7	13	-	-	**41**	13	7	1	-	-
11	1	7	13	-	-	**42**	1	7	13	-	-
12	1	5	7	9	13	**43**	1	7	13	-	-
13	13	9	5	1	-	**44**	13	7	1	-	-
14	1	7	13	-	-	**45**	13	7	1	-	-
15	13	7	1	-	-	**46**	13	9	5	1	-
16	13	9	5	1	-	**47**	13	1	-	-	-
17	1	7	13	-	-	**48**	13	1	-	-	-
18	13	7	1	-	-	**49**	13	7	1	-	-
19	1	5	9	13	-	**50**	13	7	1	-	-
20	1	5	9	13	-	**51**	1	7	13	-	-
21	1	5	9	13	-	**52**	1	4	7	10	13
22	13	7	1	-	-	**53**	1	4	7	10	13
23	1	5	9	13	-	**54**	1	4	7	10	13
24	13	9	5	1	-	**55**	1	4	7	10	13
25	1	5	9	13	-	**56**	1	4	7	10	13
26	1	5	9	13	-	**57**	1	7	13	-	-
27	13	9	5	1	-	**58**	13	7	1	-	-

28	1	5	9	13	-	**59**	1	7	13	-	-
29	1	5	9	13	-	**60**	13	10	7	4	1
30	1	5	9	13	-	**61**	1	13	-	-	-
31	1	5	9	13	-						

Интерпретация и анализ результатов.

В зависимости от общей суммы набранных баллов испытуемый может быть отнесен к тому или иному типу поведенческой активности (прямо пропорционально количеству набранных баллов, начиная от минимального - тип А, до максимальных значений - тип Б). В рамках данной методики выделяются 5 типов поведенческой активности:

- выраженная поведенческая активность типа А (гиперактивная, сверхэнергичная, нетерпеливая, импульсивная личность;
- тенденция к поведенческой активности типа - А, условно - тип А1 (энергичная, стремящаяся к соревновательности, без амбициозности и агрессивности, с повышенной деловой активностью личность);
- промежуточный (переходный) тип личностной активности - тип АБ (сбалансированная, с неявной склонностью к доминированию, уверенная, эмоционально-стабильная личность);
- тенденция к поведенческой активности типа - Б, условно - Б1 (рациональная, осторожная, неторопливая, с умеренной активностью личность);
- выраженный поведенческий тип личностной активности - тип Б (неуверенная, сомневающаяся, избегающая ответственности, пассивная личность).

Для испытуемых ***типа А*** характерны:

а) преувеличенная потребность в деятельности, сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;

б) постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели, нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;

в) неумение и нежелание выполнять каждодневную, обстоятельную и однообразную работу;

г) неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;

д) нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;

е) энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи;

ж) импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;

з) соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов; стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

У испытуемых ***типа А1*** проявляются:

а) повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность, нехватка времени отдыха компенсируемая расчетливостью и умением выбрать главное направление деятельности, быстрым принятием решения;

б) энергичная, выразительная речь и мимика;

в) эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты сделанной работы;

г)чувствительность к похвале и критике;

д) неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;

е) стремление к соревновательности, однако, без амбициозности и агрессивности;

ж) при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникающая тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

Для испытуемых ***типа АБ*** характерно стремление сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены. Лица типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера. Для них характерна эмоциональная стабильность в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Для лиц типа ***Б1*** характерна рациональность.

Испытуемые ***типа Б*** отличаются экстернальным локусом контроля, сниженным чувством ответственности, вялостью в поведении.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА №: 16
Методика «Способность самоуправления»

Цель: изучение способности к самоуправлению и саморегуляции собственного поведения.

Материал и оборудование:

Текст опросника, бланк ответов, ручка.

Процедура проведения.

Данная методика разработана в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского университета под руководством *Н. М. Пейсахова.*

Самоуправление - целенаправленное изменение, и цель, которую себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями. Самоуправление нужно отличать от саморегуляции. Самоуправление - процесс творческий, он связан с созданием нового, встречей с необычной ситуацией или противоречием, необходимостью постановки новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей.

Саморегуляция - это тоже изменения, но совершаемые в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Функция саморегуляции иная - закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления. Таким образом, самоуправление и саморегуляция - не два разных процесса, а две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека.

Инструкция:

«Предлагаемая анкета даёт возможность узнать о способностях, владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

1. Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет».
2. Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» - знаком «-» (минус)».

Текст опросника:

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.

2. Я предусмотрительный человек.

3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.

4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.

5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что, такое хорошо и что такое плохо?».

6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».

7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.

8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.

9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.

10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.

11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.

12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.

13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.

14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.

15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.

16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.

17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.

18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.

19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.

20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один – отрежь».

21. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.

22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.

23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.

24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.

25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.

28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.

29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.

30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.

31. Обычно мало слежу за своей речью.

32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.

33. Что я хочу и что должен делать - вот предмет моих постоянных раздумий.

34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.

35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.

36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.

37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.

38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.

39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.

40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.

41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

42. Жизнь так сложна, что считаю пустой тратой времени предвосхищать ход событий.

43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.

44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.

45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.

46. Мне обычно не удается найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.

47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».

48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчеты.

Бланк ответов

I	II	III	IV	V	VI	VII
1	17	33	9	25	41	
2	18	34	10	26	42	
3	19	35	11	27	43	
4	20	36	12	28	44	
5	21	37	13	29	45	
6	22	38	14	30	46	
7	23	39	15	31	47	
8	24	40	16	32	48	

Обработка результатов.

Ключ к опроснику:

I	II	III	IV	V	VI	VII
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑
+	+	+	-	-	-	∑

А также ∑ по VII столбцу

Интерпретация и анализ результатов.

Можно выстроить целую иерархию самопроцессов, начиная ее с *авторегуляции*, т. е. непроизвольной саморегуляции в системе жизнеобеспечения организма животных и человека, затем надстроить более сложные процессы произвольной регуляции и психического самоуправления; а на самом высоком уровне поместить взаимоуправление по ходу совместной деятельности и общения - как самый сложный процесс психического управления и регуляции, в котором участвуют не менее двух человек - субъектов самоуправления и саморегуляции. На каждом из уровней появляются новые качества, которых не было на предыдущих, что и дает право говорить об их специфичности и относительной самостоятельности, а вместе с тем и об их целостности.

Развитие способности самоуправления проходит две стадии. На *первой стадии* происходит формирование горизонтальной ее структуры. Прежде чем начнет складываться система самоуправления, должна возникнуть потребность в ней. Такая нужда действительно возникает, когда привычные, ранее сложившиеся способы и

средства общения, поведения, деятельности не «срабатывают», не приводят к успеху. У человека появляется чувство неудовлетворенности своими поступками и действиями, недовольства собой. Человек начинает действовать методом «проб и ошибок», перебирает известные и неизвестные подходы, приемы. Когда и они не приводят к успеху, то возникает необходимость перейти к рациональному анализу сложившегося положения, к анализу ситуации, к выработке цели и к целенаправленному изменению (самоуправлению) его. С этого момента и начинается собственно формирование системы самоуправления, включающей в себя восемь последовательно разворачивающихся этапов: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, формирование критериев, оценки качества, принятия решения к действию, контроль, коррекция.

Рассмотрим полный цикл самоуправления более детально.

1. ***.Анализ противоречий или ориентировка в ситуации*** - человек формирует субъективную модель ситуации, отвечая на вопросы, которые ставит сам себе: почемусейчас не получается так, как это было раньше? Что изменилось по сравнению с прошлым? Что происходит со мной? В чем причина моих неудач (во мне, в других, в сложившихся обстоятельствах)? Что происходит вокруг меня? Каково реальное положение вещей?

2. ***Прогнозирование*** - человек формирует модель-прогноз, которая основана на анализе прошлого и настоящего, на анализе противоречий между прошлым и настоящим. Прогноз - это попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или желаемые действия. Человек пытается получить ответы на вопросы: можно ли что-то изменить? Что может измениться, если я вмешаюсь и буду как-то действовать? Что будет, если я не вмешаюсь в ход событий?

3. ***Целеполагание*** - человек формирует субъективную модель желаемого или должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Это переход от предположения о принципиальной возможности произвести изменения к предположению о вероятных результатах. Люди стремятся получить ответы на такие вопросы: какими должны быть результаты? В каком направлении нужно изменять себя, свое общение, поведение или деятельность? Что конкретно можно изменить, ситуацию или самого себя? Целеполагание - это процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора предпочтительных. При выборе целей их сравнивают по длительности (стратегические цели рассчитаны на всю жизнь, на их основе выдвигают тактические цели, осуществление которых требует 5-7 лет, а они, в свою очередь, определяют оперативные цели, реализация которых требует дней, месяцев). С точки зрения субъективной привлекательности оцениваются вероятность достижения цели, усилия, необходимые для ее достижения.

4. ***Планирование*** - человек формирует модель средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными. Человек ищет ответы на такие вопросы: какие средства нужны для достижения цели? В какой последовательности их следует применять?

5. ***Критерии оценки качества*** - человек должен решить вопросы: какими должны быть показатели, позволяющие оценить успехи в реализации плана? Как оценить, что сделанное было необходимым? Как оценить, что мои поступки и действия достаточны? Систему оценок желательно заготовить до начала практических действий и поступков, а по ходу действия их лучше корректировать. Поспешная выработка критериев может привести к тому, что они окажутся недостаточно обоснованными или просто ошибочными, а это может привести к совершенно иным результатам, чем было первоначально задумано.

6. ***Принятие решения*** - это переход от плана к действиям, это самоприказ: начать действовать! Но для этого человеку предстоит ответить на совсем не простые вопросы: все ли я предусмотрел? Есть ли у меня еще время? Начинать действовать или еще нужно

подождать немного? Человек стремится найти оптимальное решение, которое предполагает сочетание смелости и осмотрительности. Не стоит поступать «сломя голову», «лезть в воду, не зная броду», но и нельзя слишком оттягивать исполнение задуманного. Упущенное время может быть потеряно безвозвратно. Когда человек наконец решился на активные действия, то оказалось, что к этому моменту все изменилось настолько значительно, что любое, даже очень хорошо подготовленное, действие теряет всякий смысл.

7. ***Самоконтроль*** - сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности. Человек отвечает себе на вопросы: как идет дело? Есть ли движение к цели? Нет ли ошибок в моих поступках?

8. Коррекция - изменения реальных действий, поведения, общения, переживаний, а также самой системы самоуправления. Человек ищет ответ на вопрос: как быть дальше? Ответ на этот вопрос зависит от результатов самоконтроля. Если идет как задумано, то человек может продолжать действовать так же, повторить еще и еще раз, чтобы убедиться в эффективности найденной системы самоуправления. Фактически - это переход к саморегуляции, закрепление того нового, что было найдено в процессе самоуправления. Если самоконтроль показывает, что имеется разрыв между желаемым и действительным, что есть ошибки в поведении и деятельности, то возникаю новые вопросы: что нужно изменить в своих поступках и действиях? Когда нужно произвести изменения, немедленно или через некоторое время? Есть ли время на обдумывание? Что конкретно нужно пересмотреть в процессе самоуправления, чтобы получить желаемый результат? После этого начинается новый цикл самоуправления, новый анализ ситуации, прогнозирование, целеполагание и т. д.

Эти циклы повторяются до тех пор, пока не исчезнет потребность в совершенствовании отдельных звеньев, этапов процесса самоуправления, пока не произойдет переход к саморегуляции, т. е.к привычным поступкам и действиям, совершаемым на основе найденных целей, планов, критериев оценки качества.

Нормативы

Норма по сумме	**Уровень**	**Норма по каждой шкале**
0-13	Низкий	0-1
14-22	Ниже среднего	2
23-31	Средний	3-4
32-40	Выше среднего	5
41-48	Высокий	6

Если результаты анкетирования будут выше 31-ого балов, то в целом система самоуправления у данного человека имеется, однако в этом случае существует опасность того, что данный человек слишком расчетлив и рационален, что ему не хватает эмоций. Об этом стоит подумать, следует понаблюдать за собой, проанализировать свои поступки и действия с точки зрения уравновешивания рационального и эмоционального.

Если результаты анкетирования будут ниже 23-х балов, то у данного человека еще нет целостной системы самоуправления, а сформированы лишь отдельные звенья. Скорей всего такой человек сильно переживает свои неудачи, но дальше этого не идет. У него эмоциональная оценка преобладает над рациональным анализом, т. е. полноценный цикл самоуправления в этом случае даже не начинается, а поэтому и не формируется.

Чтобы лучше узнать о сформированности отдельных этапов системы управления, сравните свои результаты с цифрами, приведенными в шкале (см. "Этапы") и определите степень развития каждого из восьми звеньев процесса самоуправления. Все они оцениваются по одной шкале от 0 до 6 баллов. Посмотрите, какие из этих восьми звеньев развиты хорошо, а какие слабо. Подумайте над этим и решите, что нужно делать дальше, как развить у себя способность прогнозировать, планировать, контролировать и т. д. До сих пор речь шла о первой стадии развития системы самоуправления, о ее горизонтальной

структуре. Создание вертикальной организации системы самоуправления является целью второй стадии развития. Человек должен научиться сознательно и целенаправленно изменять всю иерархию форм своей активности: общение, поведение, деятельность, переживания. Это можно осуществлять последовательно, начиная с нижнего этажа, - с чувств и эмоций. Возможны и другие пути, например можно начинать совершенствование способности управлять собой с того, что лучше получается, к чему есть устойчивый интерес.

Примечание:
Пример оформления и анализа данных методики

Да			Нет			Результат, баллы	Наименование этапов самоуправления	Оценка уровня самоуправления по шкале
1 -	9 -	17 +	25 -	33 -	41 +	Σ = 1+2=3	Анализ противоречий	средний
2 +	10 +	18 -	26 -	34 -	42 -	Σ = 2+0=2	Прогнозирование	ниже среднего
3 +	11 +	19 +	27 +	35 -	43 -	Σ = 3+2=5	Целеполагание	выше среднего
4 -	12 +	20 -	28 -	36 +	44 -	Σ = 1+2=3	Планирование	средний
5 -	13 -	21 -	29 -	37 +	45 -	Σ = 0+1=1	Критерий оценки качества	низкий
6 +	14 +	22 +	30 -	38 -	46 -	Σ = 3+3=6	Принятие решения	высокий
7 +	15 -	23 +	31 -	39 -	47 +	Σ = 2+2=4	Самоконтроль	средний
8 -	16 -	24 +	32 +	40 +	48 -	Σ = 1+1=2	Коррекция	ниже среднего
$\Sigma_{\text{общая}} = 26$							Общая способность самоуправления	Средний уровень

Литература, использованная при подготовке

Бордовская Н.В., Реан А.А., 2000; Акимова М.К., Гуревич К.М., 2005.

Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) / Учебное пособие. Казань, 2003. С 79-92.

Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./ ред.-сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». – 1998.

Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ, и науки РФ, Казан, гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012.

Психологические тесты: в двух томах /Под ред. А.А. Корелина. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - Т. 2.

Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под. ред. В.А. Ядова. Л.: Наука, 1979.

Сборник методик по изучению активности личности в современных коммуникационных системах: научное издание / А. В. Иващенко, Н. Б. Карабущенко, Т. С. Пили-швили, Т. В. Чхиквадзе. - М.: РУДН, 2012.

Фанталова Е. Б. Психометрическое исследование показателей методики «Уровень соотношения ”ценности“ и ”доступности“» // Журнал практикующего психолога. Выпуск 17. 2010

Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ – М., 2001. – 128 с.

Шапарь В. Б., Тимченко А. В., Швыдченко В. Н. Практическая психология. Инструментарий. — Ростов н/Д: издательство «Феникс», 2002.