

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова

С.З. Михайлова

Практикум по самопознанию

*Утверждено Редакционно-издательским советом
университета в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2009

Рецензенты:

Заместитель декана факультета психологии,
кандидат педагогических наук, доцент
Д.А. Хабибуллин

Заведующая кафедрой социальной психологии,
кандидат психологических наук, профессор
О.П. Степанова

Михайлова С.З.

Практикум по самопознанию: учеб. пособие. – Магнитогорск:
ГОУ ВПО «МГТУ», 2009. – 50 с.

Данное пособие представляет собой форму научно-методического преломления основных теоретических положений современного человекознания через призму практического исследования личности. В практикуме кратко рассматриваются теоретические аспекты самопознания, роль и значение самопознания в жизни человека, выделены подструктуры познающей себя личности, средства и способы познания себя. В практикум вошли психологические методики, позволяющие исследовать различные свойства и качества личности. В практикум включены вопросы для самостоятельного изучения дополнительного материала, литературные источники, глоссарий.

Практикум разработан для проведения практических занятий и организации самостоятельной работы студентов специальности 100103 «Социально-культурный сервис и туризм», изучающих дисциплину «Психология и педагогика». Практикум можно рекомендовать студентам других специальностей, изучающих дисциплины психолого-педагогического цикла, и тем, кто хочет расширить свои знания о себе.

УДК 159.923(07)

© ГОУ ВПО «МГТУ», 2009

© Михайлова С.З., 2009

ВВЕДЕНИЕ

В требованиях Государственного образовательного стандарта к качеству выпускника по специальности 100103 «Социально-культурный сервис и туризм» отмечено, что у студента в процессе обучения дисциплине «Психология и педагогика» необходимо сформировать представления о психологии и педагогике как науках о структуре человека и его социально-биологических свойствах, о личности и ее структуре; систему знаний основных категорий, понятий, фактов изучаемых наук, современных методов познания природы и человека; представление о методике самопознания и умение использовать ее в личных и профессиональных целях. Данный практикум является формой реализации методики самопознания на занятиях по дисциплине «Психология и педагогика».

Разработанный практикум по самопознанию представляет собой форму научно-методического преломления основных теоретических положений современного человекознания через призму практического исследования личности, где учебный материал расположен на теоретическом, практическом и методическом уровнях.

На теоретическом уровне рассматриваются представления о самопознании с позиций процессного и деятельностного подходов, его значимость для жизнедеятельности человека, его уровни, механизмы, сферы, средства и методы исследования, подходы к исследованию подструктур личности, концепция личности К. К. Платонова.

На практическом уровне представлены психодиагностические методики для исследования свойств и качеств личности. Подобранные диагностические методики позволяют изучить различные сферы личности и составить наиболее полное представление о себе, свой психологический портрет.

На методическом уровне показан порядок проведения методик (инструкция, вопросы, ключ для обработки результатов, интерпретация), представлены контрольные вопросы, глоссарий, список основной и дополнительной литературы.

ЧТО ТАКОЕ САМОПОЗНАНИЕ?

Впервые проблема самопознания возникла в религиозных концепциях Древнего Востока, где была предпринята попытка не только раскрыть значение и суть самопознания, но и разработать уникальную технологию самопознания, элементы которой используются сейчас в современной психологии.

Что же такое самопознание? С одной стороны, самопознание рассматривают как процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных особенностей, отношений с другими, осуществляемый как во внешнем, так и во внутреннем мире [9]. Своеобразие самопознания как процесса определяется последовательностью действий по обнаружению, фиксации, анализу, оценке, принятию у себя определенных качеств личности и поведенческих характеристик. Самопознание как процесс обладает рядом закономерностей: разную насыщенность на различных этапах жизненного пути, целенаправленность, степень осознанности – неосознанности, принципиальную незавершенность.

С другой стороны, самопознание – это совокупность и последовательность действий, в результате чего достигается цель – знания о себе, образ Я, Я-концепция [9]. Поскольку самопознание есть последовательность действий, то его можно рассматривать как специфическую познавательную деятельность и, следовательно, как всякую деятельность, оно может быть описано через характеристику целей, мотивов, способов и результатов. Мотивы самопознания возникают на базе соответствующих потребностей: в самопознании, самоуважении, целостности своего Я, признании себя со стороны других и т.д. Цели самопознания бывают широкими (познание себя в целом, познание своих жизненных целей) и более узкими (обусловленные жизнью и конкретными ситуациями). Результатом самопознания является система знаний о себе, объединенная в доступную для осознания Я-концепцию, и система самоотношения: личностная идентичность, самопринятие, самоуважение, чувство собственной компетентности.

Разные люди обладают разной способностью к самопознанию. Способность к самопознанию – это такая личностная характеристика, которая дает возможность быстро, качественно, всесторонне и адекватно познавать себя. В силу этих способностей люди значительно различаются друг от друга: одни постоянно занимаются самопознанием, хорошо и всесторонне знают себя и умеют использовать эти знания в жизнедеятельности; другие самопознанием занимаются эпизодически, их знания о себе отрывочны и фрагментарны и, что самое главное, их представления о себе неадекватны. Но, как и всякую способность, способность

к самопознанию можно развивать. Для этого, прежде всего, необходимо сформировать позитивную мотивацию самопознания, полностью использовать потенциал основных механизмов самопознания – идентификацию и рефлекссию, обучиться способам самопознания – самонаблюдению, самоанализу, сравнению, моделированию собственной личности, использовать различные средства самопознания: других людей, чтение художественной и научной литературы, просмотр видеозаписей, ведение дневников, изучение психологии и т.д.

К специальным средствам самопознания следует отнести различные современные формы работы психолога – психодиагностику, индивидуальное консультирование, социально-психологический тренинг и др. В психологии существует большое количество разного рода психотерапевтических методов и приемов, которые позволяют личности не только более глубоко познать себя, но и выработать направления саморазвития, свои собственные решения различных жизненных проблем и трудностей.

В самопознании психологи выделяют уровни и области личности, которые можно познать и исследовать [8]. Одним из первых в психологии уровни самопознания личности выделил американский психолог У. Джемс. Согласно У. Джемсу, самопознание может осуществляться на уровнях физической, социальной и духовной личности.

В современной отечественной психологии существуют разные подходы к выделению сфер, уровней самопознания, используя которые можно исследовать особенности своей личности и сформировать образ своего Я [15, 19].

Основой самопознания в данном практикуме является концепция личности, предложенная К.К. Платоновым [13]. Такой подход по нашему мнению позволит не только познакомиться с одной из существующих структурно-динамических концепций личности, но и позволит осознанно, целенаправленно осуществлять исследование своей личности, используя специальные психологические методики, сформировать систему знаний о себе – личностную компетентность.

К.К. Платонов, как и большинство отечественных психологов, придерживался положения о биосоциальной природе человека, поэтому отмечал, что в качествах личности сочетаются наследственные (биологические) и приобретенные при жизни (социальные) компоненты. По их соотношению в структуре личности К.К. Платонов разделил все качества личности на четыре иерархических уровня – подструктуры:

1) подструктура темперамента содержит наиболее обусловленные наследственностью (они связаны с индивидуальными особенностями нервной системы человека, потребностями, инстинктами) качества личности: половые, возрастные, национальные;

2) подструктура особенностей психических процессов включает качества, характеризующие индивидуальный характер ощущений, восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления, чувств, воли; мыслительные логические операции (ассоциации, сравнение, абстрагирование, индукция, дедукция и т.п.), называемые способами умственных действий, которые играют огромную роль в процессе обучения и различных видах деятельности;

3) подструктура опыта личности объединяет такие качества, как знания, умения, навыки, привычки, которые формируются в процессе изучения учебных дисциплин или приобретаются в трудовой, практической деятельности;

4) подструктура направленности личности объединяет социальные по содержанию качества, определяющие отношение человека к окружающему миру, служащие направляющей и регулирующей психологической основой его поведения: интересы, склонности, взгляды, убеждения, социальные установки, ценностные ориентации, морально-этические принципы и мировоззрение.

В структуре личности К.К. Платонов выделил и качества, которые могут проявляться на всех уровнях-подструктурах, как бы «пронизывая» их. Эти качества, точнее, интегральные группы качеств: потребности, характер, способности и Я-концепция личности образуют вместе с подструктурами определенный «каркас» личности.

Вооружившись теоретическими знаниями, приступим к исследованию своей личности.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДСТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Темперамент – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний. Другими словами, темперамент – это сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоционально-волевою стороны ее поведения и деятельности [14]. Особенности темперамента наиболее биологичны и наследуемы в сравнении с другими психическими свойствами и образованиями.

Еще Гиппократ выделил 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Исследования И.П. Павлова показали, что в основе перечисленных типов лежат определенные сочетания свойств высшей нервной деятельности (ВНД): сила нервной системы, степень уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение показателей ВНД и типов темперамента

Типы нервной системы		Сильные			Слабые
		Безудержный	Живой	Инертный	
Особенности нервных процессов	Сила	Сильный	Сильный	Сильный	Слабый
	Уравновешенность	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
	Подвижность	Подвижный	Подвижный	Инертный	Подвижный или инертный
Тип темперамента		Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик

Сила нервной системы определяется ее способностью выдерживать большие нагрузки. Степень уравновешенности процессов возбуждения и торможения характеризует сбалансированность или преобладание процессов возбуждения и торможения друг над другом. Подвижность нервной системы – это способность нервных процессов быстро сменять друг друга. Сочетание этих показателей и обуславливает возникновение четырех основных типов ВНД, которым соответствуют четыре типа темперамента.

Разумеется, что в чистом виде перечисленные типы темперамента в жизни, как правило, не встречаются, и точнее будет говорить о преобладании тех или иных черт определенного типа.

Темперамент относительно устойчив, мало подвержен изменениям в онтогенезе, поскольку свойства темперамента имеют прочные многозначные связи со свойствами нервной системы. Свойства темперамента наиболее отчетливо проявляются:

- в раннем онтогенезе, когда маскирующее влияние характера и мотивации еще минимально;
- в ситуациях, исключающих возможность обращения к личному опыту или при отсутствии такового в отношении какой-либо ситуации;
- в стрессовых ситуациях;
- в строго контролируемых условиях экспериментальных ситуаций;
- в новых, привлекательных для человека ситуациях, благоприятных для проявления индивидуального стиля поведения и деятельности.

Познавая себя, следует выделить свойства темперамента, так как они являются характеристиками способов функционирования личности.

Методика, позволяющая определить выраженность таких свойств темперамента, как экстраверсия, ригидность, тема реакций, эмоциональная возбудимость, активность, представлена ниже.

МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА» [6]

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?
7. Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
10. У вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того спешите или нет.
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе?
21. Вы вспыльчивы и легкогоримы намеками и шутками над вами?
22. Во время беседы обычно вы быстро жестикулируете.
23. Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим.
24. Бывают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?

27. Часто ли вам снятся кошмары?
28. Обычно вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал.
29. Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела.
30. Бывало ли, что разозлившись, вы выходили из себя?
31. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию.
32. Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное решение.
33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?
35. Если у вас что-то долго не получается, то обычно вы все же пытаетесь сделать это?
36. Возникало ли у вас, хотя бы временно, чувство раздражения по отношению к вашим родителям?
37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?
38. Обычно вам трудно взяться за новое дело.
39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
40. Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?
41. В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости.
42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
43. Вас принимают иногда за человека беззаботного?
44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?
45. Вас можно быстро рассердить?
46. Во время дискуссии обычно вы быстро находите подходящий ответ?
47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?
48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Обработка результатов осуществляется *по ключу*, представленному в табл. 2.

Таблица 2

Ключ

Свойства темперамента	Ответы «да»	Коэффициент	Ответы «нет»	Коэффициент
1. Экстраверсия	1,7,13,19,25,31,37; 4,43	3 2	2	1
2. Ригидность	8, 26, 32; 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37, 19, 46	2 1

Свойства темперамента	Ответы «да»	Коэффициент	Ответы «нет»	Коэффициент
3. Эмоциональная возбудимость	15,21,33,39,45; 3,9; 27	3 2 1		
4. Темп реакций	4, 16, 28; 10, 22, 34, 40, 46; 17, 29, 37	3 2 1		
5. Активность	5,11,17,23,29,35,41,47 10	3 1	38	1
6. Искренность	30, 36, 42, 48; 6,12; 18, 25, 24	3 2 1	23	1

Интерпретация. Установите искренность своих ответов на вопросы по шкале: высокая – 13–20 баллов, средняя – 8–12 баллов, низкая – 0–7 баллов (ответы ненадежны). Затем, руководствуясь табл. 3, определите степень выраженности каждого свойства и напишите об этом в тетради, например: «Мой темперамент характеризуется очень высокой экстраверсией (24 балла), средней пластичностью (7 баллов), очень высокой эмоциональной уравновешенностью (5 баллов), быстрым темпом реакций (14 баллов), низкой активностью (9 баллов)».

Таблица 3
Средняя оценка и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоциональная возбудимость	Темп реакций	Активность
22–26 высокая	16–23 высокая	18–20 высокая	20–22 очень быстрый	24–26 высокая
14–21 выше средней	9–15 выше средней	10–17 выше средней	11–19 быстрый	17–23 выше средней
7–13 выше средней	3–8 выше средней	4–9 выше средней	5–10 медленный	9–16 ниже средней
0–6 высокая интроверсия	0–2 высокая пластичность	0–3 высокая эмоциональная уравновешенность	0–4 очень медленный	0–8 низкая
Интроверсия	Пластичность	Эмоциональная уравновешенность	Темп реакций	Активность

Контрольные вопросы

1. В чем проявляется темперамент человека?
2. Какие из конституциональных теорий темперамента являются наиболее распространенными?
3. Почему темперамент считается врожденным образованием?
4. Какова связь между силой нервной системы и темпераментом?

Дополнительная литература

1. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. – Пятигорск, 1990.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998.
3. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. – 1985. – № 11.

ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

Характер – это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей личности, определяющее типичные для нее способы поведения и жизнедеятельности в конкретных ситуациях [14]. Характер связан с темпераментом, который проявляется как внешняя форма выражения характера, накладывающая своеобразный отпечаток на те или иные проявления характера. В характере личность проявляется со стороны ее содержания, а в темпераменте – со стороны динамических свойств.

В отличие от темперамента характер в основном возникает и формируется прижизненно, в процессе общения и совместной деятельности. Характер человека является одновременно и устойчивым, и изменяющимся образованием: устойчивым в силу того, что черты характера обуславливают определенное поведение индивида; изменяющимся, так как сами черты характера могут изменяться под воздействием внешних факторов (условий жизнедеятельности, профессиональной активности и т.п.).

Немецкий психиатр и психолог К. Леонгард [12] при исследовании личности выделял ряд обобщенных проявлений – акцентуаций личности. Он определял акцентуацию как дисгармоничность развития характера, как гипертрофированную выраженность отдельных его черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий и затрудняет ее адаптацию в некоторых специфических ситуациях. В своих работах К. Леонгард подчеркивал, что акцентуированная личность это не патологическая личность и что ей присуща готовность к особому развитию как в области социально положительных достижений, так и в области социально отрицательных.

К. Леонгард выделил 10 типов акцентуированных личностей: с акцентуацией характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуацией темперамента (гипертимический, дистимический, тревожный, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Представленный ниже опросник Г. Шмишека для исследования акцентуаций характера является модификацией опросника К. Леонгарда.

ОПРОСНИК Г. ШМИШЕКА [1]

Инструкция. Ответьте на приведенные вопросы. Помните, что правильных или неправильных ответов здесь нет. Поэтому отвечайте сразу, долго не задумываясь. Отвечать на вопросы следует только «да» или «нет». Отвечайте внимательно, но в быстром темпе.

Текст опросника

1. У вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что в кино, театре, во время беседы у вас на глаза навертываются слезы?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано так, как надо?
5. В детстве вы были столь же смелы и отчаянны, как все ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется отношение к себе и общее настроение – от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы находитесь беспричинно в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете нанесенную вам обиду?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в ящик?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. Часто ли у вас несколько подавленное настроение?
22. Были ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?

24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавесь или скатерть висят неровно, и вы сразу же стремитесь поправить их?
27. Боялись ли вы в детстве оставаться дома одни?
28. Часто ли у вас бывают беспричинные колебания настроения?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получится ли из вас ведущий (конферансье) в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Вызывает ли это у вас неприятные ощущения?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать на защиту тех лиц, по отношению к которым поступают несправедливо?
38. Страшно ли вам спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы такую работу, где действовать надо быстро, но требования к качеству невысокие?
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 вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Предпринимаете ли вы первые шаги к примирению, если вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?

53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто впадает в глубокое отчаяние, испытав какое-либо разочарование?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы ночью пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что, будучи в хорошем настроении перед сном, на следующий день вы встаете в подавленном настроении, длаясь несколько часов?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.), а может, участвуете и сейчас?
74. Вы оцениваете жизнь пессимистически, без ожидания радости?
75. Вас часто тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости сменяется вдруг угрюмым, подавленным состоянием?
77. Легко ли вам удается поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы горести других людей длительное время?
80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в тетради, если ставили в ней кляксу?

81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, опасаетесь, что можете выпасть из него?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Становитесь ли вы менее сдержаны и чувствуете ли себя более свободно, если примете алкоголь?
87. В беседе вы скупы на слова?
88. Если вам было бы необходимо играть на сцене, способны ли вы так войти в роль, чтобы позабыть о том, где граница игры?

Обработка результатов и интерпретация. За каждое совпадение результатов с ключом начисляется один балл по соответствующей шкале. В результате получаются показатели по каждому из типов акцентуаций («сырые» баллы). Затем полученные показатели преобразуются с помощью соответствующих коэффициентов по формуле:

«Сырые» баллы $\times$ Коэффициент = Итоговый показатель.

Ключ к опроснику

1. Гипертимический тип:

«Да» – 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

«Нет» – нет.

Сумма баллов умножается на коэффициент 3.

2. Застывающий тип:

«Да» – 2, 12, 15, 24, 34, 37, 46, 56, 59, 68, 78, 81.

«Нет» – 12, 46, 59.

Сумма баллов умножается на коэффициент 2.

3. Педантичный тип:

«Да» – 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«Нет» – 36.

Сумма баллов умножается на коэффициент 2.

4. Эмотивный тип:

«Да» – 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

«Нет» – 25.

Сумма баллов умножается на коэффициент 3.

5. Тревожный тип:

«Да» – 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

«Нет» – 5.

Сумма баллов умножается на коэффициент 3.

6. Циклотимный тип:

«Да» – 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

«Нет» – нет.

Сумма баллов умножается на коэффициент 3.

7. Возбудимый тип:

«Да» – 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

«Нет» – нет.

Сумма баллов умножается на коэффициент 3.

8. Дистимический тип:

«Да» – 9, 21, 43, 75, 87.

«Нет» – 31, 53, 65.

Сумма баллов умножается на коэффициент 3.

9. Демонстративный тип:

«Да» – 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«Нет» – 51.

Сумма баллов умножается на коэффициент 2.

10. Экзальтированный тип: 10, 32, 54, 76.

«Да» – 10, 32, 54, 76.

«Нет» – нет.

Результаты подсчета записываются в бланке фиксации результатов. Сразу же может быть дана приблизительная оценка типа акцентуации. Если итоговый показатель превосходит 15 (максимальное значение – 24), то это считается признаком акцентуации по данному типу. Однако говорить о сложившейся акцентуации можно, если полученное значение лежит в пределах 19–24 баллов.

Далее результаты могут быть представлены графически. Для этого следует отложить полученные показатели в системе координат: тип акцентуации – значение показателя. После соединения точек на графике получаем профиль личностных акцентуаций.

Описание типов акцентуированных личностей

Гипертимический тип. Приподнятое настроение даже при отсутствии каких-либо внешних причин для этого сочетается с гиперактивностью, жадой деятельности. Характерны общительность и повышенная словоохотливость. Они смотрят на жизнь оптимистически, не теряя этого качества и при возникновении препятствий. Трудности часто преодолевают без особого труда в силу органично присущей им активности. На них отрицательно влияет отсутствие интересной деятельности, одиночество, жесткая дисциплина. В таких случаях они что-то ищут, выражают недовольство собой и окружающими.

Застывающий тип. Отличается высокой устойчивостью аффекта, длительностью эмоционального отклика, переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства, как правило, долго не забывается и ни-

когда не прощается просто так. В связи с этим окружающие часто характеризуют их как злопамятных и мстительных людей. К этому есть основания: переживание аффекта часто сочетается с фантазированием, вынашиванием плана мести обидчику. Болезненная обидчивость этих людей, как правило, хорошо заметна. Их также можно назвать чувствительными и легкоуязвимыми.

Эмотивный тип. Высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций, мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость, высокоразвитая эмпатия хорошо видны и постоянно проявляются во внешних реакциях личности в различных ситуациях. Характерной особенностью является повышенная слезливость (как принято говорить, «глаза на мокром месте»).

Педантичный тип. Повышенная аккуратность, тяга к порядку, нерешительность и осторожность, прежде чем что-либо сделать, долго и тщательно все обдумывают. Однако, за внешней педантичностью стоят нежелание и неспособность к быстрым переменам, к принятию ответственности. Эти люди без нужды не меняют место работы, лишь в самых крайних случаях и то с большим трудом. Любят свое производство, привычную работу, добросовестны в быту.

Тревожный тип. Повышенная тревожность по поводу возможных неудач, беспокойство за свою судьбу и судьбу близких, при этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет или они незначительны. Отличаются робостью, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

Циклотимный тип. Смена гипертимических и дистимических состояний нередки и систематичны. В гипертимической фазе поведения радостные события вызывают у циклотимов не только радостные эмоции, но и жажду деятельности, повышенную словоохотливость, активность. Печальные события вызывают не только огорчение, но и подавленность. В этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика.

Демонстративный тип. Потребность и постоянное стремление произвести впечатление, привлечь к себе внимание, быть в центре проявляется в тщеславном, часто нарочитом поведении, в частности, в таких чертах, как самовосхваление, восприятие и преподнесение себя как центрального персонажа любой ситуации. Значительная доля того, что такой человек говорит о себе, часто оказывается плодом его фантазии или же значительно приукрашенным изложением событий.

Возбудимый тип. Выраженная импульсивность поведения. Манера общения и поведения в значительной мере зависит не от логики, не от рационального осмысления своих поступков, а обусловлена порывом, влечением, инстинктом или неконтролируемыми побуждениями. В об-

ласти социального взаимодействия для представителей этого типа характерна крайне низкая терпимость, что может расцениваться и как отсутствие терпимости вообще.

Дистимический тип. Антипод гипертимического типа. Дистимики обычно сконцентрированы на мрачных, печальных сторонах жизни. Это проявляется во всем: и в поведении, и в общении, и в особенностях восприятия жизни, событий и других людей (социально-перцептивные особенности). Обычно эти люди по натуре серьезные. Активность, а тем более гиперактивность, им совершенно несвойственна.

Экзальтированный тип. Бурная, экзальтированная реакция на происходящее, легкие переходы от восторга к отчаянию. Их отличает крайняя впечатлительность по поводу любого события или факта. При этом внутренняя впечатлительность и склонность к переживаниям находят в их поведении яркое внешнее выражение.

Контрольные вопросы

1. В чем проявляется взаимосвязь между темпераментом и характером?
2. Почему говорят, что характер человека представляет собой единство индивидуального и типического?
3. В чем заключаются различия между чертами личности и чертами характера?
4. Какие основные свойства характера вы знаете?
5. Как можно сформулировать основные закономерности воспитания и самовоспитания характера?

Дополнительная литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М., 1998.
2. Левитов Н.Д. Психология характера. – М., 1969.
3. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М., Педагогика, 1991.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДСТРУКТУРЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

Ощущение, восприятие, внимание, мышление, память, воображение, речь, эмоции, чувства, воля – эти психические процессы обеспечивают отражение важных для жизнедеятельности сторон объективной реальности и помогают нам создать целостный образ мира.

Познавательные процессы отражают пространственно-временные характеристики объективного мира и соотносятся с ними. Так память соотносима с прошедшим временем, в ней хранятся следы пережитых мыслей, образов, действий, эмоций и чувств. Ощущая, воспринимая, на-

глядно представляя себе любой предмет, любое явление, человек анализирует, обобщает, конкретизирует, другими словами, мыслит о том, что отражается в ощущениях и восприятии. Мышление – процесс, который как бы связывает прошлое, настоящее и будущее, становится над временем, устанавливая связь причин прошлого, следствий будущего и условий реализации причинно-следственных отношений настоящего. Эмоции отражают переживания, возникающие у человека под воздействием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей. Внимание связывает познавательную и психорегулятивную сферы психики, обеспечивает избирательность отражения, запоминания и переработки информации [7].

Свойства психических процессов обуславливают формирование свойств личности. Так, внимательность – это умение подмечать, выделять что-то новое, необычное или, наоборот, очень привычное. Огромную ценность в обществе приобретает внимательность как черта характера, выражающая отношение к людям. Внимательность определяется соотношением в деятельности видов внимания. Внимательность характерна для волевого, целеустремленного человека, который ясно осознает, что и зачем ему нужно. Их полная противоположность – люди рассеянные и невнимательные, которые подчас теряются в самых простых ситуациях. Для определения своей внимательности предлагается тест – скорее даже игра, чем повод для серьезных выводов, но все же, может быть, он заставит вас кое о чем задуматься.

МЕТОДИКА «ВНИМАТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?» [4]

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Часто ли вы проигрываете из-за невнимания?
2. Разыгрывают ли вас друзья и знакомые?
3. Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят вокруг вас?
4. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
5. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Способны ли вы вспомнить о деталях фильма, который посмотрели два дня назад?
7. Раздражает ли вас, когда кто-то отрывает вас от чтения книги, газеты, просмотра телепередачи или какого-либо иного занятия?
8. Проверяете ли вы сдачу в магазине сразу у кассы?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Вздрагиваете ли, если вас внезапно кто-то окликнет на улице?
11. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?

12. Увлечшись беседой, можете ли пропустить нужную вам остановку?
13. Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения ваших близких?
14. Легко ли пробуждаетесь ото сна?
15. Найдете ли вы в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин, учреждение), где побывали единожды в прошлом году?

Ключ. По одному баллу оцениваются ответы «да» на вопросы: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы: 1, 7, 10, 11, 12.

Интерпретация. Если вы набрали:

11 и более баллов – вы удивительно внимательны и проницательны; такой памяти и такой внимательности остается только позавидовать – это дано не каждому;

от 5 до 10 баллов – вы достаточно внимательны, не забываете ничего важного; однако, как говорится, «и на старуху бывает проруха» – кое-что можете запомнить, иногда проявляете рассеянность, что оборачивается досадными недоразумениями; и все же вы способны в ответственный момент сосредоточиться и не допустить какой-либо промашки;

4 и менее баллов – вы очень рассеянны, и это является причиной многих неприятностей в вашей жизни; когда вас в этом упрекают, вы, бывает, отвечаете улыбкой, что, дескать, просто мечтательны и не придаете значения всяким «пустякам». Пустякам ли? Ведь из-за вашей невнимательности неприятности терпят и окружающие, что значит, например, забыть вернуть денежный долг или потерять взятую у кого-то редкую книгу? Рассеянность – качество отрицательное. Конечно, нередко, скажем, для людей престарелого возраста оно не подвластно, но в средние годы и, особенно, в молодые – каждому под силу перебороть свою невнимательность, рассеянность, воспитать собранность и постоянно тренировать память.

Контрольные вопросы

1. В чем вы видите смысл утверждения «гений – это внимание»?
2. Почему говорят о взаимосвязи процессов ощущения и восприятия?
3. Почему мы мгновенно распознаем лица представителей своей расы и затрудняемся в различении лиц представителей чужой расы?
4. Что мы запоминаем лучше – плохое или хорошее? Почему?

Дополнительная литература

1. Андерсон Д.Р. Когнитивная психология. – СПб., 2002.
2. Бэджли А. Ваша память. М., 2001.
3. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М., 1999.
4. Знаков В.В. Понимание в познании и общении. Самара, 2000.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М., 2000.
6. Логвиненко А.Д. Психология восприятия. М., 1987.

МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ТИПА МЫШЛЕНИЯ» [11]

В последние годы стало быстро развиваться даже отдельное направление в психологии – теория атрибуции, изучающая способы повседневного, обыденного мышления. Поле приложения усилий исследователей в этой области – изучение влияний социальной среды на то, как человек, вынужденный действовать в условиях информационной неопределенности, выдвигает гипотезы о причинах наблюдаемого поведения других людей.

К.Г. Юнг рассматривал два типа людей по характеру мышления:

- 1) интуитивный – характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга над левым;
- 2) мыслительный – ему свойственны рациональность и преобладание левого полушария головного мозга над правым, примат логики над чувствами.

Для того чтобы определить, к какому из типов принадлежите вы, ответьте на вопросы приведенного ниже экспресс-теста. В каждом вопросе отметьте вариант ответа, который считаете правильным.

Текст заданий

1. *Лопата* так относится к *копать*, как *нож* к:
а) острый; б) резать; в) точить.
2. *Усталый* так относится к *работа*, как *гордый* к:
а) улыбка; б) успех; в) счастливый.
3. Какое из данных слов не подходит к двум остальным:
а) свеча; б) луна; в) лампа.
4. *Удивление* так относится к *необыкновенный*, как *страх* к:
а) опасный; б) беспокойный; в) ужасный.
5. Какая из дробей не подходит к двум остальным:
а) $\frac{3}{7}$; б) $\frac{3}{9}$; в) $\frac{3}{11}$.
6. *Размер* так относится к *длине*, как *нечестный* к:
а) тюрьма; б) грешный; в) укравший.
7. *АБ* так относится к *ГВ*, как *РС* к:
а) ПО; б) УТ; в) ТУ.
8. *Лучше* так относится к *наихудший*, как *медленно* к:
а) скорый; б) наилучший; в) быстрее.
9. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить ряд ХОООХХОООХХХ:
а) ОХХХ; б) ОО; в) ХОО.
10. Какое слово не подходит к двум остальным:
а) какой-либо; б) несколько; в) большая часть.

11. *Пламя* так относится к *жара*, как *роза* к:
а) шип; б) красные лепестки; в) запах.
12. Какое слово не подходит к двум остальным:
а) широкий; б) зигзагообразный; в) прямой.
13. *Скоро* относится к *никогда*, как *близко* к:
а) нигде; б) далеко; в) прочь.

Ключ. Подсчитываем количество правильных ответов – по одному баллу за каждое совпадение:

1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – в; 5 – б; 6 – а; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10 – а; 11 – в; 12 – а; 13 – а.

Интерпретация. Если вы набрали 8–13 баллов, то вы личность с преобладающим логическим мышлением, способная быстро схватывать новые идеи. Вы умеете выделять главное, обобщать факты, находить закономерности и переносить их на новый материал, легко овладеваете навыками работы с вычислительной техникой. Специалист с таким мышлением – находка для учреждения. 7 баллов и меньше говорит в пользу интуитивного мышления, склонности к эмоциональным, а не логическим решениям. Человек с таким мышлением склонен решать проблемы путем проб и ошибок.

В психологии проблема мышления тесно связана с проблемой речи. Речь возникла одновременно с мышлением в процессе общественно-исторического развития человека. Человеческое мышление и речь протекают на основе общих элементов – слов.

МЕТОДИКА «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ИЗЛАГАТЬ СВОИ МЫСЛИ?» [11]

Инструкция. Ответьте на вопросы, позволяющие определить насколько эффективно вы владеете своей речью и умеете излагать собственные мысли. Предлагается ответить «да» или «нет».

1. Заботитесь ли вы о том, чтобы быть понятным?
2. Подбираете ли вы слова, соответствующие возрасту, образованию, интеллекту и общей культуре собеседника?
3. Обдумываете ли вы форму изложения мысли, прежде чем высказаться?
4. Ваши распоряжения достаточно кратки?
5. Если собеседник не задает вам вопросов после того, как вы высказались, считаете ли вы, что он вас понял?
6. Достаточно ли ясно и точно вы высказываетесь?
7. Следите ли вы за логичностью ваших мыслей и высказываний?
8. Выясняете ли вы, что было не ясно в ваших высказываниях? Побуждаете ли задавать вопросы?
9. Задаете ли вы вопросы собеседникам, чтобы понять их мысли и настроения?

10. Отличаете ли вы факты от мнений?
11. Стараетесь ли вы опровергнуть мысли собеседника?
12. Стараетесь ли вы, чтобы собеседники всегда соглашались с вами?
13. Используете ли вы профессиональные термины, далеко не всем понятные?
14. Говорите ли вы вежливо и дружелюбно?
15. Следите ли вы за впечатлением, производимым вашими словами?
16. Делаете ли вы паузы для обдумывания?

Ключ. Вы получаете по 1 баллу за ответы:

«нет» на 5, 11, 12 и 13 вопросы;

«да» на все остальные вопросы.

Интерпретация. Если Вы набрали от 12 до 16 – отличный результат, вы хорошо умеете излагать свои мысли; от 10 до 12 – средний результат; меньше 9 – плохой результат, у вас есть проблемы в изложении своих мыслей.

Контрольные вопросы

1. Всегда ли мышление и речь сопутствуют друг другу?
2. Что такое эгоцентрическая речь и какую роль она играет в развитии ребенка?
3. Для представителей каких профессий наглядно-образный тип мышления является наиболее важным?
4. Какие факторы влияют на эффективность решения задачи?

Дополнительная литература

1. Андерсон Д.Р. Когнитивная психология. – СПб., 2002.
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 1998.
3. Знаков В.В. Понимание в познании и общении. Самара, 2000.
4. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М., 2003.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М., 2000.
6. Тихомиров О.К. Психология мышления. М., 2002.
7. Стенберг Р. Практический интеллект. М., 2001.
8. Тихомиров О.К. Психология мышления. М., 2002.

ИССЛЕДОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СКЛОННОСТЕЙ

Успешность профессиональной деятельности работников в сфере деятельности «человек-человек» зависит от уровня развития коммуникативных и организаторских способностей и от сформированности на их основе умений установить взаимоотношения с людьми и организовать их для выполнения поставленных задач.

Предлагается ответить на вопросы, которые позволяют определить уровень индивидуальных коммуникативно-организаторских склонностей. Вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями.

ОПРОСНИК КОС [10]

Инструкция. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который вы считаете предпочтительным. При ответе на любой из этих вопросов обращайтесь внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов. Итак, ответьте «да» или «нет».

Текст опросника

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы включаетесь в новую для вас компанию?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую вам компанию?
30. Принимаете ли участие в общественной работе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую вам компанию?
34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ. Для того чтобы подсчитать свой результат по шкале «коммуникативные склонности» воспользуйтесь следующим «ключом»: поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 вопросы и за каждый ответ «нет» на 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 вопросы.

Коэффициент коммуникативности (Кк) определяется путем выяснения отношения количества «сырых» баллов по данной шкале к числу вопросов (20). Величина коэффициента от 0,10 до 0,45 соответствует шкальной оценке №1; от 0,46 до 0,55 – №2; от 0,56 до 0,65 – №3; от 0,66 до 0,75 – №4; от 0,76 до 1,00 – №5.

Для того чтобы подсчитать свой результат по шкале «организаторские склонности» воспользуйтесь следующим «ключом»: поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 вопросы и за каждый ответ «нет» на 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 вопросы.

Коэффициент организаторских склонностей (Ко) определяется путем выяснения отношения количества «сырых» баллов по данной шкале к числу вопросов (20). Величина коэффициента от 0,20 до 0,55 соответствует шкальной оценке №1; от 0,56 до 0,65 – №2; от 0,66 до 0,70 – №3; от 0,71 до 0,80 – №4; от 0,81 до 1,00 – №5.

Интерпретация. Характеристика испытуемых по шкальной оценке:

№1. Характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей (далее – КОС).

№2. КОС присущи на уровне ниже среднего. Такие люди не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

№3. Характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Такие люди нуждаются в дальнейшей серьезной и планомерной работе по формированию и развитию КОС.

№4. Относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в обще-

нии, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

№5. Обладают высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЭМПАТИЙНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

Предлагаемая ниже методика успешно используется казанским психологом И. М. Юсуповым для «исследования эмпатии (сопереживания)» [4], т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так, если бы они были нашими собственными.

Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению и, прежде всего, в обучении и воспитании.

Инструкция. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа: если вы ответили «не знаю» – 0, ответу «нет, никогда» припишете 1, «иногда» – 2, «часто» – 3, «почти всегда» – 4 и ответу «да, всегда» – 5. Отвечать нужно на все пункты.

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.

4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.

8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.

9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.

14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Родители относятся к своим детям справедливо.

17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

18. Я не обращаю внимание на плохое настроение моих родителей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

22. В детстве я приводил домой кошек и собак.

23. Все люди необоснованно озлоблены.

24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.

25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

26. При виде покаленного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на это есть свои причины.

33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Ключ. Прежде чем посчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти – можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результаты со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Интерпретация. Если вы набрали от 82 до 90 баллов, это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы как барометр тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно оттого, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

От 63 до 81 балла – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям.

Вам нравится читать их лица и заглядывать в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими, находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находите компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас толстокожим, но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении вы внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, потому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

От 12 до 36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишёнными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а и тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, что чувствуете свою отчужденность, когда окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности так же, как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень, эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях

нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима «гимнастика чувств» – развитие эмпатии.

Контрольные вопросы

1. Что такое способности человека?
2. Чем отличаются задатки от способностей?
3. Чем отличаются склонности от способностей?
4. Что такое эмпатия?
5. Какие факторы влияют на развитие эмпатийности?

Дополнительная литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001.
3. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2000.
4. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенпейтер, В.Я. Романова. – М., 2000.
5. Способности и склонности: Комплексные исследования. – М., 1989.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДСТРУКТУРЫ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

По мнению многих исследователей, направленность составляет некий психологический «стержень» личности, поскольку закладывает основу отношений человека с миром и к миру, задает основные линии поведения, предопределяет систему ценностей и взглядов, позицию в жизни, мировоззрение личности в целом [12]. Направленность личности рассматривают и как совокупность потребностей и мотивов личности, определяющих главное направление ее поведения.

Потребность – это субъективное состояние, отвечающее объективной нужде в чем-либо, что человеку не принадлежит. Выделяют основные свойства потребностей [12]:

- имеют предметную направленность;
- являются источником всякой активности;
- обладают способностью к удовлетворению и к последующему воспроизводству;
- имеют прижизненную динамику, изменение, развитие.

Потребности человека специфичны не только уникальными качествами, но и способом их систематизации, организации. Существует довольно много классификаций потребностей: А. Маслоу, П.В.Смирнова, А.С. Гройсмана и др. [12].

С.Л. Рубинштейн отмечал, что в потребностях как бы заключен уже весь человек. Поэтому понять человека – это, прежде всего, понять его потребности [16].

Предлагаем методику, которая позволит Вам определить уровень удовлетворенности основных потребностей.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ [10]

Инструкция. Перед вами 15 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сравните 1-е утверждение со 2-м, 3-м и т.д. и результат пишите в 1-ю колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое проделайте со вторым утверждением: сравните его сначала с 3-м, потом с 4-м и т. д. и впишите результат во вторую колонку. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк.

Во время работы полезно к каждому утверждению вслух проговорить фразу «Я хочу...».

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение влияния.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.

Дополнительная литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2000.
3. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – М., 1997.
4. Психология индивидуальных различий / под ред Ю.Б. Гиппенпейтер, В.Я. Романова. – М., 2000.
5. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, эксперименты, упражнения. – СПб., М., 2001.
6. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. – М., 1997.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛОКУС КОНТРОЛЯ

Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны 2 полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и т.д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернальному к интернальному типу.

Локус контроль, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности и в случае неудач, и в сфере достижений, причем это в разной степени касается различных областей социальной жизни.

МЕТОДИКА «ЛОКУС КОНТРОЛЯ» [6]

Инструкция. Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. Подчеркните одну из букв – «а» или «б».

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

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

2. а) Многие неудачи происходят от невезения.

б) Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.

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

б) Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.

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

б) К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.

5. а) Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.

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

6. а) Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.

б) Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.

7. а) Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.

б) Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.

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

б) Только жизненный опыт определяет характер и поведение.

9. а) Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».

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

10. а) Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.

б) Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.

11. а) Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.

б) Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.

12. а) Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.

б) Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.

13. а) Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.

б) Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

14. а) Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.

б) В каждом человеке есть что-то хорошее.

15. а) Осуществление моих желаний не связано с везением.

б) Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.

16. а) Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.

б) Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.

17. а) Большинство из нас не может влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.

б) Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.

18. а) Большинство людей не понимает, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.

б) На самом деле такая вещь как везение не существует.

19. а) Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.

б) Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.

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

б) Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.

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

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

22. а) Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушные можно искоренить.

б) Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушные не искоренить.

23. а) Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на повышение.

б) Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.

24. а) Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решили то, что должны делать.

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

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

б) Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.

26. а) Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.

б) Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.

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

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

28. а) То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.

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

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

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

Обработка результатов осуществляется *по ключу* в соответствии с двумя основными измерениями локуса контроля личности:

№ 1. *Экстернальность*: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

№ 2. *Интернальность*: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми. О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

Для экстерналов свойственно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей. Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности. В структурировании процесса целеобразования и его стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности, независимо и ортогонально по отношению к экстравертированности или интровертированности. Вследствие большей когнитивной активности интервалы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие значительное множество событий как будущего, так и прошлого. При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосыл-

кой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в целом, в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Самооценка – это оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков, места среди других людей [14]. Будучи одним из важнейших качеств личности, самооценка зависит от множества факторов. Вместе с тем, уровень самооценки связывают с двумя наиболее существенными факторами и пользуются для его выражения так называемой «формулой Джеймса», гласящей: «самооценка есть соотношение успеха с притязаниями».

$$\text{Самооценка} = \text{Успех} / \text{Притязания}$$

Из этой, пусть упрощенной, но весьма наглядной формулы следует, что повысить самооценку можно либо максимизируя «успех», либо минимизируя «неудачи». Необходимо отметить, что расхождение между «притязаниями» и реальным поведением ведет к искажению самооценки и, как следствие, неадекватному, чреватому эмоциональными срывами поведению.

Предлагаем ответить на ряд вопросов, которые помогут выяснить, как вы сами к себе относитесь, уровень вашей самооценки.

МЕТОДИКА «КАК ВЫ К СЕБЕ ОТНОСИТЕСЬ?» [20]

Инструкция. Выберите тот вариант ответа, который наиболее вам подходит:

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то:

- а) очень часто;
- б) иногда;
- в) практически никогда?

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора;
- в) поддержите беседу и попытаетесь запомнить его шутки, чтобы потом пересказать знакомым.

3. Выберите одно из мнений, вам наиболее близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле – результат упорного труда;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств;
- в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет ободрить и утешить.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное;
- б) тоже попытаетесь найти смешное в вашем партнере и высмеять его;
- в) обидитесь, но не подадите вида;
- г) уйдете, хлопнув дверью.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека:

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

- а) духи, которые нравятся вам;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни:

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю?

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы:

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда?

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо:

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю?

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе три цвета подряд:

- а) голубой;
- б) желтый;
- в) красный.

Какой цвет вы видели наиболее ярко?

Ключ. Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим «ключом»:

1. «а» – 1, «б» – 3, «в» – 5.
2. «а» – 5, «б» – 1, «в» – 3.
3. «а» – 5, «б» – 1, «в» – 3.
4. «а» – 3, «б» – 4; «в» – 1, «г» – 5.
5. «а» – 1, «б» – 5, «в» – 3.
6. «а» – 5, «б» – 3, «в» – 1.
7. «а» – 1, «б» – 5, «в» – 3.
8. «а» – 1, «б» – 5, «в» – 3.
9. «а» – 5, «б» – 1, «в» – 3.
10. «а» – 1, «б» – 3, «в» – 5.

Интерпретация. Если у Вас получилось 50–38 баллов – вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «Я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» от них утверждением «все врут календари». А жаль...

37–24 балла – вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23–10 баллов – очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность: своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя – плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Контрольные вопросы

1. Что такое самооценка личности?
2. Какие факторы определяют, будет или нет субъект принимать оценки других людей при формировании собственного Я-образа и самооценки?
3. Какова зависимость между самооценкой и уровнем притязаний?
4. Чем отличается интернальный локус контроля от экстраинтернального?

Дополнительная литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М., 1990.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2000.
3. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – М., 1997.
4. Психология индивидуальных различий / под ред Ю.Б. Гиппенпейтер, В.Я. Романова. – М., 2000.
5. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, эксперименты, упражнения. – СПб., М., 2001.
6. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 2000.

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Общая психология. – М.: Фонд «Мир»: Академический проект, 2003.
2. Березовин Н.А. Основы психологии и педагогики. – Минск: ООО новое знание, 2004.
3. Большая энциклопедия психологических текстов / Авт. сост. А. Корелин, М. Медведев. – М.: ЭКСМО, 2005.
4. Возрастная психология: детство, отрочество, юность / Сост. и науч. ред. В.С.Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Academia, 2003.
5. Выготский Л.С. психология развития человека. – М.: Смысл: ЭКСМО, 2004.
6. Гамезо Н.В. Возрастная педагогическая психология. – М.: Пед. общество России, 2003.
7. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003.
8. Гудвин Дис. Исследование в психологии. – СПб.: Питер, 2004.
9. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация – М.: Academia, 2004.
10. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
11. Климов Е.А. Основы психологии. – М.: ЮНИТИ, 2003.
12. Кроль В.Н. Психология и педагогика – М.: Высш. шк., 2004.
13. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. – СПб.: Питер, 2006.
14. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Academia, 2004.
15. Немов Р.С. Общая психология – М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2003.
16. Нуркова В.В. Психология. – М.: Юрайт, 2004.
17. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Высшее образование: МГППУ, 2006.
18. Педагогика / под ред. П.И. Пидкасистого. – М.: Пед. общество России, 2004.
19. Педагогика: большая современная энциклопедия / Авт. сост. Е.С. Рапацевич. – Минск: Современное слово, 2005.
20. Педагогика: педагогические технологии, системы, технологии / под ред. С.А. Смирнов, И.Б. Котова, Е.И. Шиянова и др. – М.: Академия, 2004.
21. Педагогика профессионального образования / под ред. В.А. Сластенина. – М.: Изд. центр «Академия», 2004.
22. Подласый И.П. Педагогика. – М.: ВЛАДОС, 2005.
23. Психология / под ред. В.Н.Дружинина. – М.; СПб.: Питер, 2003.
24. Психология для студентов вузов / под общ. ред. Е.Н. Рогова. – М.; Ростов–н/Д.: Март, 2005.

25. Психология и педагогика / под общ. ред. В.С. Кукушина. – М.; Ростов-н/Д.: Март, 2005.
26. Психология и педагогика / К.А. Абульханова, Е.Н. Богданов, А.А. Бодале и др. – М.: Изд-во инт-та психотерапии, 2004.
27. Психология и педагогика / сост. и отв. ред. А.А. Радугин; науч. ред. Е.А. Кротков. – М.: Центр, 2003.
28. Психолого-педагогический практикум / под ред. В.А. Сластенина – М.: Academia, 2005.
29. Радугин А.А. Психология. – М.: Центр, 2003.
30. Педагогика / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.И. Шиянов и др. – М.: Изд. центр. «Академия», 2006.
31. Сластенин В.А. Психология и педагогика. – М.: Academia, 2006.
32. Сластенин В.А., Чижикова Г.И. Введение в педагогическую аксиологию. – М.: «Академия», 2003.
33. Столяренко Л.Д. Психология. – СПб.: Лидер, 2004.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 1995.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания.– Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. Асмолов А.Г. Движущие силы и условия развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000.
4. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев: Наукова думка, 1989.
6. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков: Изд-во Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994.
7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2000.
8. Маралов В.Г., Ситаров В.А. Развитие самосознания и проблема формирования социально активной личности. – М., 1987.
9. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.
10. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум./ – Ростов н/ Дону: «Феникс», 1999.
11. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000.
12. Психология / под ред. Б.А. Сосновского. – М.: Юрайт – Издат., 2005.
13. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000.

14. Рапацевич Е.С. Психолого-педагогический словарь.– Минск: «Соврем. слово», 2006.
15. Психология самосознания: Хрестоматия. – Самара, 2000.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998.
17. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии // Народное образование. – 1998. – №6.
18. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М., 2000.
19. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983.
20. Энциклопедия практического самопознания. – М., 1994.

ГЛОССАРИЙ

Акцентуация характера – чрезмерно выраженные (количественно) отдельные черты характера или их сочетания, представляющие собой крайние (пограничные) варианты нормы.

Анализ – мыслительная операция разделения объекта на составляющие его части, выделение в нем различных сторон и аспектов.

Внимание – избирательная направленность и сосредоточенность сознания человека на определенном объекте, имеющем личностную или ситуативную значимость, при одновременном отвлечении от других.

Воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние или внутренние препятствия.

Воображение – познавательный процесс отражения будущего путем создания новых образов на основе переработки образов восприятия, мышления и представлений, полученных в предшествующем опыте.

Восприятие – отражение в психике человека определенного явления или предмета в совокупности его свойств, целостности, имеющей фиксированное, относительно постоянное значение.

Воспроизведение – процесс памяти, при котором актуализируются элементы прошлого опыта.

Забывание – процесс памяти, заключающийся в потере возможности воспроизведения ранее запомненного.

Задатки – анатомо-физиологические особенности, лежащие в основе развития способностей. Но способность есть функция не задатков, а развития путем целенаправленной деятельности.

Запоминание – процесс памяти, посредством которого происходят запечатление следов, ввод новых элементов ощущений, восприятия, мышления или переживания в систему ассоциативных связей.

Идентичность – уподобленность, результат отождествления личности с нормами и ценностями группы (групповая идентичность) и *самоидентичность* – узнавание, выделение, принятие человеком самого себя.

Индивид – категория, указывающая на принадлежность к человеческому роду и подчеркивающая единичность, неделимость человека и личности.

Индивидуальность – подчеркивание неповторимости, уникальности, самостоятельности каждого человека (личности, индивида).

Инстинкт – форма поведения, однозначно обусловленного наследственно запрограммированными потребностями и стереотипными формами исполнения.

Интеллект – общая способность к рациональному познанию, разумному (адекватному) поведению в проблемных ситуациях.

Личность – человек, развивающийся в обществе и вступающий во взаимодействие и общение с другими людьми с помощью языка. Это человек как член общества, как спрессованная социальность, не лишенная, однако, своей биологической составляющей.

Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернал) либо собственным личностным особенностям (интернал).

Мотив – предмет потребности, ее психологическое проявление; то психологически реальное (отраженное), принадлежащее личности, что побуждает и направляет ее деятельность.

Мышление – обобщенная и полностью опосредствованная форма отражения действительности в ее существенных связях, отношениях и закономерностях, психологически выступающая как решение задач.

Навык – действие, которое автоматизируется в процессе своего формирования и становится целостным набором операций, включенным в состав более сложного действия.

Наглядно-действенное мышление – вид мышления, при котором решение задачи осуществляется при непосредственном восприятии предметов в процессе практических действий с ними.

Наглядно-образное мышление – вид мышления, при котором решение задачи осуществляется с опорой на представления и образы.

Направленность личности – целостная, иерархизированная система потребностей и мотивов, задающая структуру ценностей и субъективных смыслов, специфику отношений личности с миром и к миру, основные линии ее поведения.

Настроение – целостное «жизнеощущение», сохраняющееся в течение относительно непродолжительного периода и эмоционально окрашивающее поведение человека.

Обобщение теоретическое – осуществляется путем систематического анализа и сравнения эмпирических данных о каком-либо объекте с целью выделения существенных внутренних связей, определяющих этот объект как целостную систему, в ее происхождении и развитии.

Обобщение эмпирическое – мысленное объединение предметов или явлений, которое осуществляется посредством сравнения и обозначения словом внешне одинаковых общих свойств.

Одаренность – качественно своеобразное сочетание способностей.

Ощущение – отражение отдельных, элементарных свойств предметов или явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувствительности.

Память – отражение действительности, проявляющееся в запечатлении, сохранении и воспроизведении следов прошлого опыта.

Понятие – форма (или результат) мышления, отражающая существенные свойства и отношения предметов и явлений, выраженные словом, группой слов или другим знаком.

Потребность – субъективное состояние, отвечающее объективной нужде в чем-то, что человеку не принадлежит.

Представление – образ реально отсутствующего предмета или явления, возникающий либо на основе прошлого опыта путем воспроизведения в памяти, либо на основе процессов воображения.

Привычка – относительно устойчивая для личности, целостная и комплексная система устремлений, переживаний, форм действия и поведения.

Рефлексия – способность человека неоднократно обращаться к началу своих действий, мыслей, умений, стать в позицию стороннего наблюдателя, размышлять над тем, что ты делаешь, как познаешь, в том числе и самого себя.

Речь – тип поведения (вербального), особый вид деятельности, использующей язык в качестве своего средства, орудия.

Самоактуализация – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Самоатрибуция – механизм формирования представлений о самом себе путем наблюдения и оценки своего поведения и тех внешних условий, при которых оно возникает.

Самоотношение – более или менее обобщенное эмоциональное отношение субъекта к себе, к тому, что он узнает, понимает, открывает относительно себя в сопоставлении с другими людьми.

Самооценка – субъективное суждение о значении или значимости своих поступков, способностей, качеств или личности в целом относительно определенной (через общество) системы правил, ценностей и смысловых ориентаций.

Самопрезентация – представление своего «Я» другим, самоподача.

Самосознание – организующая психодинамическая личностная система; процесс выделения себя из окружающего мира, осознания своего отношения к миру и себя в отношениях с людьми, принятие себя как «Я», как отдельного сознающего субъекта.

Самоуважение – позитивная, интегральная моральная самооценка, вид благополучной взаимосвязи, сочетания личностно значимых самооценок в наиболее существенных для субъекта сферах устремлений, действий и жизнедеятельности.

Самоэффективность – удовлетворенность собственной компетентностью, результативностью той или иной деятельности, вера в свои возможности и способности к достижению жизненно значимых целей.

Синтез – мыслительная операция, направленная на объединение частей в новое единое целое.

Сравнение – мыслительная операция по установлению сходства и различий между объектами.

Суждение – логическая форма мышления, отражающая установление связи между понятиями «субъекта» и «предиката».

Творческое мышление – вид мышления, в процессе которого субъект формирует различного вида новообразования (новые цели, гипотезы, планы, оценки), на основе чего становится возможным получение объективно или субъективно нового знания.

Творчество – деятельность человека или коллектива людей, направленная на создание новых, оригинальных предметов, явлений, свойств, способов действий и других материальных и духовных ценностей.

Темперамент – система показателей, характеризующих динамические особенности психики и поведения индивида.

Умение – способность, возможность личности к эффективной реализации навыков и действий в изменяющихся условиях.

Умозаключение – логическая форма мышления, отражающая вывод на основе правил логики заключения или следствия из нескольких суждений.

Умственные действия – разнообразные мыслительные действия, выполняемые во внутреннем плане отражения без опоры на какие-нибудь внешние средства.

Уровень притязаний – характеристика мотивационной сферы личности, проявляющаяся в степени трудности выбираемых субъектом целей и формирующаяся под влиянием успеха или неуспеха в определенной деятельности.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей человека, обуславливающих типичные для него способы поведения в определенных жизненных ситуациях и обстоятельствах и выражающих отношение человека к миру и к самому себе.

Целеобразование – одно из проявлений деятельности мышления, порождение новых целей в деятельности человека, в решении мыслительных задач.

Цель – осознанное представление о результате будущего действия, осознание личностью смысла действия. В системе целей выражается мотив личности и деятельности.

Чувства – высшая форма эмоциональных процессов, включающих не только эмоциональное, но и понятийное отражение действительности. Это результат кристаллизации, обобщения эмоций на определенном предмете.

Эмоции – субъективные реакции (процессы и состояния) личности на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их персональную значимость для человека, полярно выраженную в виде субъективного «удовольствия или неудовольствия».

Эмоциональная устойчивость – эмоциональное свойство личности, проявляющееся в разной степени чувствительности к эмоциональным раздражителям и в разной степени нарушения психических механизмов регуляции под влиянием эмоционального возбуждения.

Эмоциональность – интегративное, многомерное свойство личности, характеризующее содержание, качества и динамику ее эмоциональной сферы.

Язык – объективная, исторически сложившаяся в практике людей система знаков (слов, символов, кодов).

Я-концепция – многомерная, относительно устойчивая, субъективно переживаемая система представлений человека о самом себе, включающая самопознание, отношение к себе, саморегуляцию и оценку себя.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Что такое самопознание?.....	4
Исследование подструктуры темперамента	6
Методика «Самооценка структуры темперамента» [6].....	8
Контрольные вопросы	11
Дополнительная литература	11
Исследование характера.....	11
Опросник Г. Шмишека [1].....	12
Контрольные вопросы	18
Дополнительная литература	18
Исследование подструктуры особенностей психических процессов.....	18
Методика «Внимательны ли Вы?» [4]	19
Контрольные вопросы	20
Дополнительная литература	20
Методика «Самооценка типа мышления» [11]	21
Методика «Умеете ли Вы излагать свои мысли?» [11]	22
Контрольные вопросы	23
Дополнительная литература	23
Исследование коммуникативных и организаторских склонностей	23
Опросник КОС [10]	24
Исследование уровня эмпатийных тенденций	27
Контрольные вопросы	31
Дополнительная литература	31
Исследование подструктуры направленности личности	31
Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей [10].....	32
Контрольные вопросы	33
Дополнительная литература	34
Исследование локус контроля	34
Методика «Локус контроля» [6].....	34
Исследование самооценки личности	38
Методика «Как вы к себе относитесь?» [20].....	38
Контрольные вопросы	40
Дополнительная литература	41
Список основной литературы.....	42
Список используемой литературы	43
Глоссарий	45