

239 00 319

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»



1898

Психологія

Методичні рекомендації
до виконання домашньої
контрольної роботи



Київ-2014

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»

Психологія

Методичні рекомендації
до виконання домашньої контрольної роботи
для студентів усіх напрямів підготовки
денної та заочної форм навчання

*Рекомендовано методичною комісією
факультету соціології і права НТУУ «КПІ»*

Київ
НТУУ «КПІ»
2014

Психологія [Текст]: метод. рек. до викон. домаш. контр. роботи для студ. усіх напрямів підготов. ден. та заоч. форм навч. / Уклад.: А. Ш. Апішева, І. О. Блохіна, О. В. Винославська та ін. – К.: НТУУ «КПІ», 2014. – 52 с.

*Рекомендовано методичною комісією ФСП НТУУ «КПІ»
(Протокол № 7 від 13.03.2014 р.)*

Навчально-методичне видання

Психологія

Методичні рекомендації
до виконання домашньої контрольної роботи
для студентів усіх напрямів підготовки
денної та заочної форм навчання

Укладачі: *Апішева Амінет Шабанівна,*
Блохіна Ірина Олександрівна, канд. психол. наук, доц.,
Винославська Олена Василівна, канд. психол. наук, доц.,
Гуцол Світлана Юріївна, канд. психол. наук, доц.,
Федченко Вадим Олександрович

Відповідальний редактор *О. А. Бреусенко-Кузнєцов, канд. психол. наук, доц.*

Рецензент *М. О. Реуцький, канд. техн. наук, доц.*

*За редакцією укладачів
Надруковано з оригінал-макета замовника*

Темплан 2014 р., поз. 2-024

Підп. до друку 16.06.2014. Формат 60×84¹/₁₆. Папір офс. Гарнітура Times.
Спосіб друку – ризографія. Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 5,02. Наклад 50 пр. Зам № 14-133.

НТУУ «КПІ» ВПІ ВПК «Політехніка»
Свідоцтво ДК № 1665 від 28.01.2004 р.
03056, Київ, вул. Політехнічна, 14, корп. 15
тел. (044) 406-81-78

ЗМІСТ

	Передмова.....	4
	Контрольний лист.....	4
2	Завдання 1. Дослідження оперативної пам'яті.....	5
3	Завдання 2. Дослідження вибіркості уваги.....	5
4	Завдання 3. Дослідження просторових уявлень методом	
5	хронометрії розумових дій (за методикою	
	Шепарда).....	7
	Завдання 4. Дослідження розподілу уваги.....	10
6	Завдання 5. Дослідження типів загальної емоційної	
	спрямованості.....	11
	Завдання 6. Методика В.М. Русалова.....	14
	Завдання 7. Опитувальник самоактуалізації.....	20
	Завдання 8. Вербальна діагностика самооцінки особистості.....	29
	Завдання 9. Психогеометричний тест.....	30
	Завдання 10. Методика Спілбергера – Ханіна (для оцінювання	
	рівня тривожності).....	34
	Завдання 11. Тест диференційованої самооцінки	
	функціонального стану.....	37
	Завдання 12. Оцінка мікроклімату студентської групи.....	40
	Завдання 13. Багатофакторний опитувальник лідерства.....	42
	Завдання 14. Домінуючі стратегії конфліктної поведінки.....	44
	Завдання 15. Тип поведінки в конфліктній ситуації.....	46
	Завдання 16. Емоційний клімат у сім'ї.....	49
	Список літератури.....	52

ПЕРЕДМОВА

Методичні рекомендації включають в себе завдання для домашніх контрольних робіт (ДКР) з дисципліни «Психологія». Завдання покликані сприяти підвищенню психологічної компетенції майбутніх спеціалістів. Завдання, систематизовані у відповідності уніфікованих шляхів наукового самопізнання людини, дозволяють студентам здійснити комплексний дослідницький та діагностичний контакт із проявами психічних явищ, базові знання щодо яких ними отримано у лекційному курсі.

Під час виконання дослідницьких вправ студент отримує первісний досвід наукового рівня психологічної саморефлексії, необхідний як для особистісного розвитку, так і для фахового становлення, знайомиться із класичними психодіагностичними методиками та набуває навичок їхнього використання.

КОНТРОЛЬНИЙ ЛИСТ

№	Назва	Максимальна кількість балів
Тема. Психічні процеси. Пізнавальна, вольова та емоційна сфери психічного життя людини		
1	Дослідження оперативної пам'яті	1
2	Дослідження просторових уявлень методом хронометрії розумових дій	3
3	Дослідження переключення уваги	1
4	Дослідження розподілу уваги	1
5	Дослідження типів загальної емоційної спрямованості	2
Тема. Психологія особистості. Структура і динаміка розвитку особистості		
6	Методика В.М. Русалова	3
7	Опитувальник самоактуалізації (тест САМОАЛ)	3
8	Вербальна діагностика самооцінки особистості	1
Тема. Особистість як суб'єкт діяльності. Психологічні проблеми професійної діяльності.		
9	Психогометричний тест	2
10	Методика Спілбергера- Ханіна	2
11	Тест диференційованої самооцінки функціонального стану	2
Тема. Психологія групи. Спілкування та міжособистісні стосунки в групі		
12	Оцінка мікроклімату студентської групи	2
13	Багатофакторний опитувальник лідерства	3
Тема. Міжособистісні стосунки і конфлікти		
14	Домінуючі стратегії конфліктної поведінки	1
15	Тип поведінки в конфліктній ситуації	2
Тема. Психологічний клімат у родині		
16	Емоційний клімат у сім'ї	1
17	Загальна сума балів	30

Завдання 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ОПЕРАТИВНОЇ ПАМ'ЯТІ

Методика спрямована на вивчення обсягу інформації, який Ви здатні утримувати в короткочасній пам'яті, одночасно оперуючи ним [2].

Інструкція. Попросіть товариша зачитувати Вам ряди з 5 однозначних чисел (див. табл.1.1). Ваше завдання запам'ятати ці числа у такому порядку, в якому він буде їх читати. Потім подумки скласти перше число з другим і записати суму; друге число – із третім і записати суму; третє число — з четвертим і записати суму; четверте число – з п'ятим і записати суму. Якщо не зумієте підрахувати всі суми, запишіть скільки встигнете.

Вам зачитуватиметься 10 рядів по 5 цифр (3 секунди на зачитування 5 цифр і 7 секунд на запис). Запис відповідей ведеться стовпчиком на окремому аркуші, а потім порівнюється із ключем.

Таблиця 1.1

1-й ряд	2-й ряд	3-й ряд	4-й ряд	5-й ряд	6-й ряд	7-й ряд	8-й ряд	9-й ряд	10-й ряд
5	3	4	8	9	1	4	8	3	7
1	5	2	1	1	6	6	2	5	2
4	7	5	3	4	2	3	4	0	8
8	8	3	4	2	9	5	1	9	1
6	1	2	5	5	1	7	7	6	3

Завдання 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБІРКОВОСТІ УВАГИ

Методика спрямована на визначення рівня вибіркової уваги при простій, але монотонній роботі [6].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого україномовного варіанту.

Інструкція испытуемому: "На бланке (см. табл.2.1) записано 11 строк, состоящих из букв, среди которых помещены слова. Вам необходимо как можно быстрее, просматривая строку за строкой, подчеркнуть те слова, которые Вы обнаружите на фоне букв. Время работы – 2 мин.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок, в которой баллы начисляются в зависимости от затраченного на поиск слова времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

бсолнцевтргшоцрайонзгуцновостьхэыгчафактуекэкзаментроч
ягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршро
фшуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжиидрошлптсл
хэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьябфырплослдкн
есласпектаклячсимтьбаюжноерадостьвуфцпэждлорпнародшмвть
лижьхэгнеекуыфйшрепортажзждорлафывюэфбьдьконкурсзжшнапт
йфячыцувскапрличностьэхжэьеюдшшглоджэпрплаваниедтлжккваы
эзбьтрлшшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюн
хтьфтасенлабораториягшдшнруцгргшцтлроснованиезшэрэмидтдт
нтаопрукгвмстрпсихиатриябплмстчьфяомтзацэантзахтдкнноп

Таблица для оценивания результатов

Таблица 2.2

Время (с)	250 и больше		240-249	230-239	220-229	210-219	200-209	190-199	180-189	170-179	160-169	150-159	140-149	130-139	120-129	110-119	100-109	90-99	80-89	70-79	60-69	меньше 60
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Баллы	низкий			средний									высокий									
Уровень избирательности	низкий			средний									высокий									

Интерпретация

Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов: *солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.*

Результаты от 0 до 3 баллов указывают на слабую избирательность внимания. Причинами слабой избирательности могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др. Важно помнить, что избирательность внимания поддается тренировке.

Очень высокий уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека.

**Завдання 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОСТОРОВИХ УЯВЛЕНЬ
МЕТОДОМ ХРОНОМЕТРІЇ РОЗУМОВИХ ДІЙ
(За методикою Шепарда)**

Методика спрямована на визначення тотожності чи розбіжності за формою всередині кожної з декількох пар тривимірних об'єктів, зображених з урахуванням перспективи [7]. Об'єкти в парах можуть розрізнятися не тільки за формою, але й за орієнтацією в просторі, відрізняючись поворотом або в площині малюнка, або в площині третього виміру.

Оснащення експерименту: Набір зображень 16-ти пар тривимірних об'єктів (рис. 3.1.1 та рис 3.1.2). Секундомір. Заздалегідь підготована форма протоколу.

Інструкція. Експеримент проводиться парами, де один зі студентів випробуваний, а інший – експериментатор. Перед початком дослідження експериментатор знайомить випробуваного з інструкцією.

Вам будуть пред'явлені пари зображень – тривимірних об'єктів, по-різному розташованих у просторі.

Ваше завдання – вирішити: той самий об'єкт зображений на обох рисунках чи об'єкти різні. Відповідайте “однакові” чи “різні”. Працюйте швидко і точно.

Потім експериментатор пред'являє випробуваному по черзі кожну пару рисунків, реєструючи його відповідь і час прийняття рішення у протоколі. Щоб інші пари зображень не відволікали випробуваного (і не розглядалися їм передчасно), експериментатору пропонується закривати їх аркушем паперу.

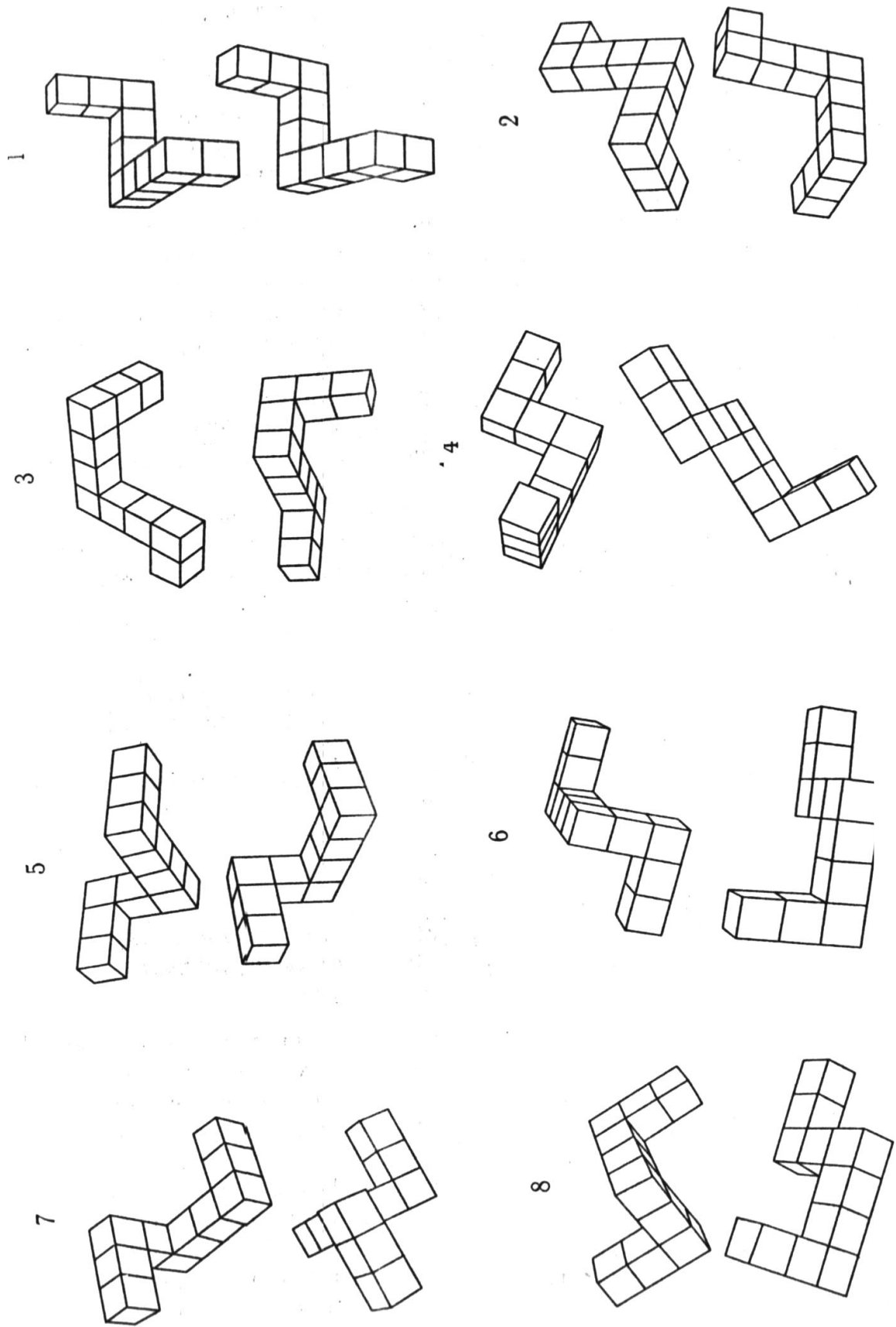


Рис. 3.1.1 Стимульні пари об'єктів

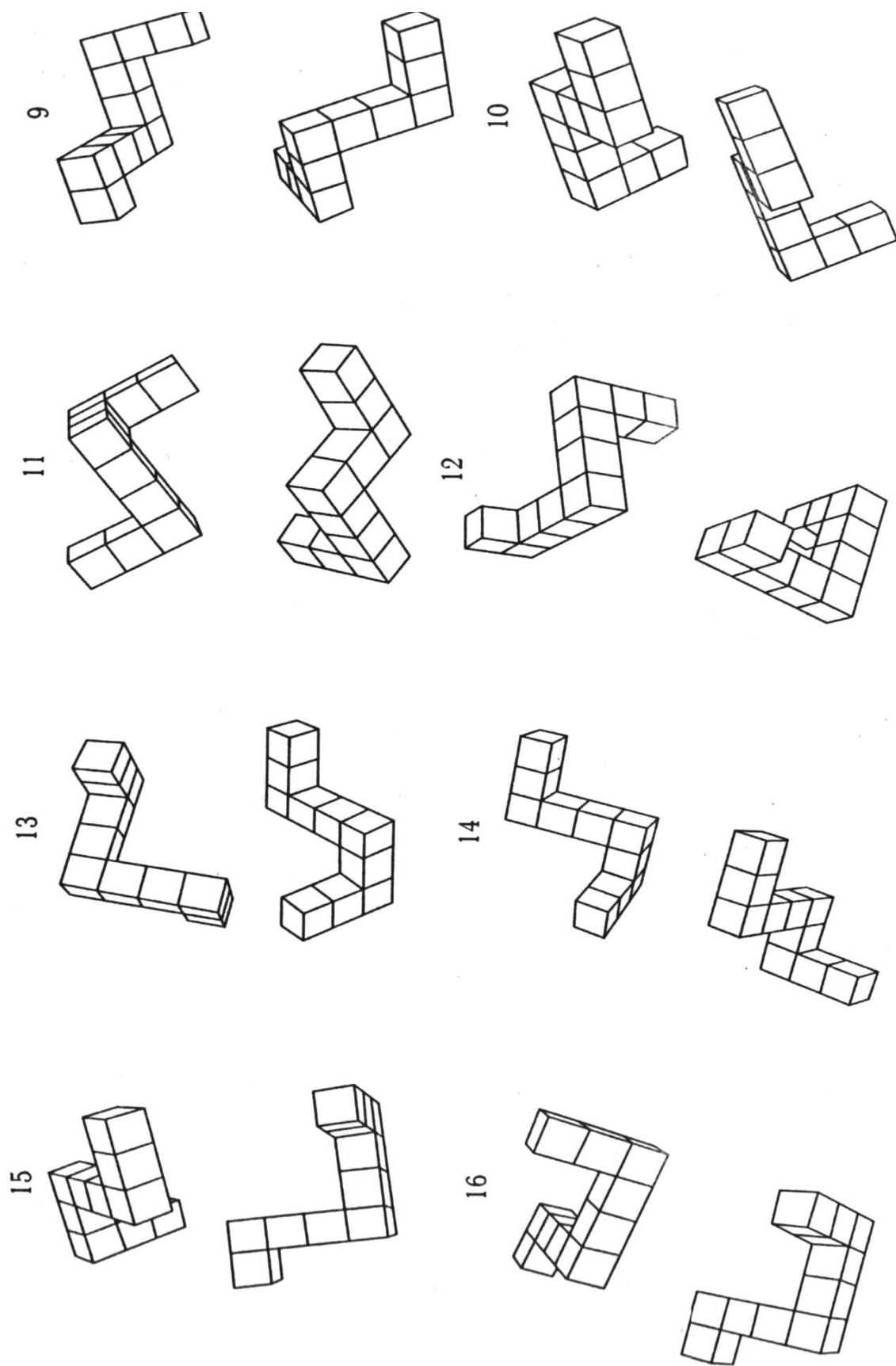


Рис. 3.1.2 Стимульні пари об'єктів

Завдання 4. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗПОДІЛУ УВАГИ

Методика спрямована на вивчення розподілу уваги. Розподіл уваги виражається у здатності розосередити увагу на значному просторі, паралельно виконувати декілька видів діяльності або здійснювати кілька різних дій [2].

Інструкція: Перед Вами бланк, на якому у хаотичному порядку записані числа від 1 до 40, усього в таблиці 25 чисел, – отже, пропущено 15 чисел (див. табл. 4.1). Вам треба відшукати одне за одним числа у поданій нижче таблиці протягом 1,5 хв.

Таблиця 4.1

14	27	21	11	17
30	1	5	34	6
4	20	18	2	23
28	12	39	36	15
13	40	3	10	9

На контрольному листку перед вами ряд чисел від 1 до 40. Якщо ви не знайдете будь-яке число в таблиці – викресліть його в контрольному листку. Виправлення не дозволяються.

Контрольний листок

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

Час роботи з бланком – 1,5 хвилини.

Зайву викреслену одиницю вважати за – 0,5.

Завдання 5. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ЗАГАЛЬНОЇ ЕМОЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Методика спрямована на дослідження типів загальної емоційної спрямованості особистості, дає можливість виділяти такі типи загальної емоційної спрямованості, як альтруїстична, практична, гностична, естетична та гедонічна [2].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого україномовного варіанту.

Інструкція. Внимательно прочитайте перечень приятных переживаний (класс “А”) и запишите в соответствующую ячейку таблицы 1. номера и буквенные обозначения тех из них, которые Вам более приятны или испытываются Вами наиболее часто.

Номер наиболее приятного из уже выделенных подчеркнуть, а под номером наиболее часто испытываемого поставить заметную точку.

Эту же процедуру проделать с перечнем неприятных переживаний класса “А”. Эту же процедуру повторить с классом “Б”.

КЛАСС “А”

Приятные переживания

1. А Радость, удовлетворение, восхищение благородным поступком другого человека.
2. П Жажда деятельности.
3. Э Радость, предвкушение чего-то приятного.
4. Г Веселье, беззаботность, хорошее самочувствие.
5. ГН Горячий интерес к познанию чего-то нового.
6. П Радость плодотворного труда.
7. ГН Жажда открытий.
8. А Радость, удовлетворение, переполняющее душу, когда удастся сделать хорошее людям.
9. Э Сладкое, томительное чувство при восприятии чего-либо прекрасного (хорошей музыки, природы и т.д.).
10. ГН Ликование, когда удастся решить трудную или интересную задачу, вопрос.
11. Г Наслаждение приятным физическим ощущением от тепла, солнца, вкусной пищи.
12. Г Любовь к комфорту, роскоши.
13. П Радость в предвкушении труда.
14. Г Наслаждение безмятежностью существования.
15. Г Чувство неги (сладкая жизнь).

Неприятные переживания

1. *А* Сострадание, жалость к людям.
2. *П* Раздражение от бездеятельности.
3. *П* Раздражение при необходимости заниматься скучной работой.
4. *Э* Чувство неудовлетворенности, когда не находишь красоты вокруг.
5. *ГН* Подавленность, страдание из-за неудовлетворенности в сфере познания.
6. *А* Обида на неблагодарность.
7. *П* Раздражение из-за того, что попусту потрачено время.
8. *П* Раздражение при виде беспорядка (в вещах, обстановке, организации дела).
9. *А* Возмущение нравственно-недостойным поведением.
10. *ГН* Отвращение к косности (в суждениях людей, в книгах, лекциях).
11. *А* Отчаяние, когда человек, к которому ты расположен не понимает тебя.
12. *Г* Страх перед пустой жизнью, одиночеством.
13. *Г* Подавленность, когда остаешься один.
14. *А* Раздражение, когда видишь проявление героизма, нежелание считаться с другим человеком.

КЛАСС “Б”

Приятные переживания

1. *А* Радость от сознания личной полезности окружающим.
2. *П* Жажда удач и успехов в игре, делах, выполнении личных планов.
3. *Э* Удовлетворение, когда способен видеть, воспринимать, чувствовать прекрасное.
4. *ГН* Удовлетворение от постоянного обогащения знаниями.
5. *Э* Радостное внутреннее возбуждение, когда удастся самому создать что-то прекрасное.
6. *А* Сострадание, сочувствие, жалость к себе.
7. *Э* Восторг, радость при виде красивого человека или пейзажа.
8. *Э* Благоговение при виде шедевра искусства.
9. *Э* Удовлетворение, если окружающая обстановка соответствует твоим эстетическим вкусам.
10. *ГН* Удовлетворение при решении трудной задачи.
11. *П* Радость, чувство удовлетворения, когда перед тобой открывается возможность полезной деятельности.

- 12.Э Острое ощущение единства себя с природой, красоты и радости бытия.
- 13.Л Удовлетворение, когда намеченные дела выполняются, ты справляешься с ними хорошо.

Неприятные переживания

1. Э Переживание того, что вокруг тебя люди грубые, вульгарные, некрасивые.
2. ГН Удовлетворенность своими знаниями.
3. Г Чувство раздражения и неприязни к окружающим, когда у тебя плохое настроение
4. Э Болезненное восприятие нарушения гармонии, красоты в окружающем мире.
5. А Острое переживание, когда ты обидел человека.
6. Э Стрдание из-за того, что сам не способен создать что-либо прекрасное.
7. Г Беспричинная тоска.
8. П Неудовлетворенность, раздражение, когда необходимые дела не делаются, не справляешься с ними.
9. Г Внутренняя опустошенность, эмоциональное равнодушие.
- 10.ГН Неудовлетворенность своими способностями.
- 11.А Стрдание, неудовлетворенность при виде возможности быть полезным людям.
- 12.ГН Чувство горечи при сознании невозможности постигнуть весь опыт, накопленный человечеством.
- 13.Г Раздражение при виде своего бессилия и невозможности изменить создавшееся положение.
- 14.Г Переживание недостаточности своей воли.
15. П Неудовлетворение, когда не хватает времени и ты не успеваешь делать важные дела.

Спрямованість особистості знаходить своє вираження в сфері переживань у формі різної привабливості однакових емоцій і емоційних станів для різних людей. Якщо, наприклад, люди з *альтруїстичною* спрямованістю воліють випробувати почуття любові й участі, що виникають у них, коли вони стають в пригоді іншим, то “*практичні*” більш тяжіють до трудового азарту. Визначена спрямованість особистості виражається не тільки в типовому емоційному відношенні до типових об’єктивних ситуацій, але й у типовому вибірковому відношенні до самих емоцій.

Загальна емоційна спрямованість (ЗЕС) людини виявляється, з однієї сторони, в особливій привабливості для неї певних емоцій, а, з іншого боку, у зниженні порога чутливості до протилежних. Емоційна спрямованість характеризується основною площиною, у якій коливається емоційне самопочуття особистості: у *гуманіста* – любові-образи, у *практика* – ентузіазму-розпачу, у *гедоніста* – веселоців-туги. Типи ЗЕС виділяють у залежності від переживань, до яких людина більш чутлива.

Завдання 6. МЕТОДИКА В.М. РУСАЛОВА

Методика призначена для діагностики рівня розвитку темпераменту та таких його властивостей, як ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп, соціальний темп, емоційність, соціальна емоційність [2].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідизованого україномовного варіанту.

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 105 запитань (см. табл. 6.1). Запитання спрямовані на в'ясування Вашого звичайного способу поведінки. Спробуйте представити типові ситуації і дайте перший "естественный" відповідь, який прийде Вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви обрали відповідь "да", поставте хрестик або галочку в графі "да". Якщо ви обрали відповідь "ні", поставте хрестик (галочку) відповідно в графі "ні".

Таблиця 6.1

№	Текст питання
1	Подвижный ли Вы человек?
2	Всегда ли Вы готовы сходу, не раздумывая включиться в разговор?
3	Предпочитаете ли Вы уединение большой компании"?
4	Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5	Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6	Ранимый ли Вы человек?
7	Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8	В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9	В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?

10	Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11	Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12	Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13	Нравится ли Вам быстро бегать?
14	Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15	Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16	Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17	Часто ли Вы испытываете тревоги, что Вы выполнили работу не так, как нужно?
18	Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19	Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20	Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21	Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22	Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
23	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24	Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25	Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26	Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями от того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27	Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28	Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаем незначительные недостатки в своей работе?
29	Любите ли Вы сидячую работу?
30	Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31	Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
33	Быстры ли у Вас движения рук?

34	Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35	Легко ли Вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36	Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?
37	Разговорчивый ли Вы человек?
38	Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39	Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40	Беспокоят ли Вас страхи, связанные с работой?
41	Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42	Испытываете ли Вы тягу к напряженной ответственной деятельности?
43	Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44	Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45	Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46	Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47	Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48	Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49	Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50	Любите ли Вы братья за большие дела самостоятельно?
51	Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52	Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно это Вам или нет?
53	Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54	Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55	Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56	Много ли в Вашей речи длинных пауз?
57	Легко ли Вам внести оживление в компанию?

58	Вы обычно чувствуете в себе избыток сил, и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
59	Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60	Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61	Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62	Любите ли Вы бывать в большой компании?
63	Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64	Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65	Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66	Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67	Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68	Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление, не подумав?
69	Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70	Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71	Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72	Быстро ли Вы читаете вслух?
73	Вы иногда сплетничаете?
74	Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75	Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76	Охотно ли Вы выполняете множество разных поручений одновременно?
77	Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78	В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79	Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80	Дрожат ли у Вас руки во время ссоры?
81	Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем как высказать свое мнение?
82	Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83	Обычно Вы предпочитаете легкую работу?

84	Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85	Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86	Испытываете ли Вы тягу к людям?
87	Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88	Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89	Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
90	Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках и в компании?
91	Склонны ли Вы преувеличивать в своем соображении неудачи, связанные с работой?
92	Нравится ли Вам быстро говорить?
93	Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94	Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95	Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96	Вы предпочитаете медленный спокойный разговор?
97	Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе?
98	Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоемкую работу?
99	Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100	Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101	Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
102	Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103	Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104	Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105	Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

Предметна ергічність характеризується рівнем потреби в освоєнні предметного світу, бажанням діяльності, прагненням до розумової і фізичної праці, прагненням залучення до трудової діяльності.

Соціальна ергічність – рівень потреби в соціальних контактах, жага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськості, залучення у соціальну діяльність.

Пластичність – ступінь легкості переключення з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші у процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

Соціальна пластичність – ступінь легкості переключення в процесі спілкування з однієї людини на іншу, схильність до різноманітності комунікативних програм, різноманітності кількості готових (неусвідомлюваних, імпульсивних) форм соціального контакту.

Темп – швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

Соціальний темп – швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мови при спілкуванні тощо).

Емоційність – емоційна чутливість до розбіжності між задуманими, очікуваними, планованими досягненнями і результатами реальної предметної дії, чутливість до невдач у роботі.

Соціальна емоційність – емоційна чутливість у комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Висновок про домінуючі типи темпераменту людини робиться на основі порівняння показників, отриманих за різними властивостями темпераменту, з поданими нижче типовими поєднаннями цих властивостей, які відповідають різним типам темпераменту.

Сангвінік – середньорозвинені показники за всіма властивостями.

Холерик – високі показники за ергічністю, темпом та емоційністю при середніх або високих показниках за пластичністю.

Флегматик – низькі показники за всіма властивостями темпераменту.

Меланхолік – низькі показники за ергічністю, пластичністю та темпом при середніх або високих показниках по емоційності.

До чистого типу сангвініка, холерика, флегматика або меланхоліка людина належить лише при повному збігові ступеня розвиненості його показників з тими, які пов'язані з описаними типами. У всіх інших випадках вважається, що у людини є так званий змішаний тип темпераменту.

Окремо для кожного випробуваного встановлюються два типи його темпераменту: один, який проявляється в роботі, і другий, який проявляється в спілкуванні з людьми.

Завдання 7. ОПИТУВАЛЬНИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ (тест САМОАЛ)

Методика призначена для виявлення загального особистісного потенціалу, здатності людини до саморозвитку, самореалізації сильних сторін особистості [3].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого україномовного варіанту.

Інструкція. Из двух вариантов утверждений выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли вел себя в той или иной ситуации.
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.

- б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

- б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне не удастся добиваться совершенства во всем, что я делаю.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.

- б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуться в прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессии.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать по линии «наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «век живи – век учись».
б) Выражение «век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.

- б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что считаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

- б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
 б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять недовольство другими.
 б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
 б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
 б) Думаю, что в открытом выражении чувств есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.
 б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
 б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
 б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
 б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
 б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
 б) Люди видят меня таким, каков я есть на самом деле.

1. Шкала *ориентации во времени* показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаюсь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат показывают люди, погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала *ценностей*. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, такие как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность.

3. *Взгляд на природу человека* может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Шкала *потребности в познании*. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это.

5. Шкала *креативности* (стремление к творчеству) – непреходящий атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Шкала *автономности*. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. Автономность предполагает доверие себе, своему мнению и взгляду на жизнь, самостоятельность.

7. *Спонтанность* – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Шкала *самопонимания*. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойствен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих.

9. *Аутосимпатия* – положительное отношение к себе. Аутосимпатия вовсе не означает самодовольства или некритичного самовосприятия. Это скорее самопринятие, понимание как своих сильных, так и слабых сторон.

10. Шкала *контактности* измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки

эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми.

11. Шкала *гибкости в общении* соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют о гармоничном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям. Низкие показатели характерны для людей, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Завдання 8. ВЕРБАЛЬНА ДІАГНОСТИКА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІ

Методика призначена для визначення рівня самооцінки особистості [10].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідизованого українськомовного варіанту.

Інструкція. По кожному из суждений теста на самооценку надо дать ответ *"очень часто"*, *"часто"*, *"редко"* или *"никогда"* в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте (см. табл. 8.1).

Таблица 8.1

№	Суждения теста
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2	Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3	Я беспокоюсь о своем будущем.
4	Многие меня ненавидят.
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7	Я боюсь выглядеть глупым.
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10	Я часто допускаю ошибки.
11	Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими

	чаще.
14	Я слишком скромн.
15	Моя жизнь бесполезна.
16	Многие неправильного мнения о себе.
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18	Люди ждут от меня очень многого.
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20	Я слегка смущаюсь.
21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22	Я не чувствую себя в безопасности.
23	Я часто волнуюсь понапрасну.
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25	Я чувствую себя скованным.
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27	Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29	Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30	Как жаль, что я необщителен.
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32	Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Завдання 9. ПСИХОГЕОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ (С. Деллінгер, адаптований А.А. Алексєєвим та Л.А. Громовою).

Методика призначена для діагностики сфери найбільш уподобаних для людини видів діяльності [9].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідизованого україномовного варіанту.

Інструкція. Посмотрите на пять фигур, изображенных на рисунке 9.1.



Рис. 9.1

Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: "Это я!". Только не занимайтесь ненужными умопостроениями. Это ни к чему не приведет. Просто постарайтесь почувствовать свою форму: если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Запомните ее название под номером один (№1). Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Последняя фигура, которую вы запишите под номером пять (№5), будет явно не вашей формой, то есть той формой, которая подходит вам менее всего.

Вы получили ряд геометрических фигур, в которых «отлиты» ваши субъективные пристрастия. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это — ваша основная фигура, или субъективная форма. Именно она дает возможность определить ваши основные доминирующие черты характера, особенности поведения, тип деятельности, который наиболее вам подходит. Остальные четыре фигуры — это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущий фон вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. И если некоторые характеристики фигуры, стоящей на втором месте, вы, вероятно сможете обнаружить в своем поведении, то фигура, занимающая пятое место, дает о себе знать, когда вы явно не в себе (и, очевидно, себе не нравитесь). Более важно для вас еще одно значение последней фигуры — она указывает на тип человека, взаимодействие с которым может представить для вас наибольшие трудности. А также тот вид деятельности, в котором вы менее всего будете чувствовать себя уверенным и компетентным, испытывать удовольствие.

Расшифровка психогеометрического теста.

Если большинство качеств, перечисленных в характеристике вашей основной формы, соответствует вашему реальному поведению (а это бывает в 85% случаев), то вам остается только принять к сведению и применять полученные знания на практике.

Может оказаться, что ни одна фигура полностью вам не подходит, скорее, вас можно описать комбинацией из двух или даже трёх форм. В этом случае постарайтесь решить для себя, какая из них является доминантной, а какая — подчинённой. Тогда вы сможете наглядно изобразить вашу форму личности, вписав подчинённую в доминантную. При этом, если доминирующей формой является Зигзаг, то его волнистая линия перечёркивает подчинённую форму; в качестве подчинённой формы Зигзаг как бы проникает в доминантную, нарушая её контур.

Краткие психологические характеристики основных форм личности

Квадрат

Если вашей основной формой оказался квадрат, то вы — неутомимый труженик! Выносливость, терпение и методичность обычно делают квадрата высококлассным специалистом в своей области.

Квадраты — коллекционеры всевозможных данных.

Мыслительный анализ — сильная сторона квадрата. Если вы твердо выбрали для себя квадрат — фигуру линейную, то вероятнее всего вы относитесь к левополушарным мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а—б—в—г и т. д.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь.

Все эти качества способствуют тому, что квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами. Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишают квадрата оперативности.

Треугольник

Эта форма символизирует лидерство, и многие треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного треугольника — способность концентрироваться на главной цели.

Они, как и их родственники — квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются левополушарными мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию.

Треугольники честолюбивы. Если делом чести для квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, сделать карьеру.

Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других.

Прямоугольник

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «иметь» остальные 4 сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это — люди, неудовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и

поэтому занятые поисками лучшего положения. Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно — значимость изменений для определенного человека.

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

Наиболее характерные черты прямоугольников — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это прежде всего любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, чего никогда раньше не делали.

Круг

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для круга — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из 5 форм. Он чаще всего служит тем клеем, который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, круги, в силу их направленности скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому.

Во-вторых, круги не отличаются решительностью, слабы в политических играх и часто не могут подать себя и свою команду должным образом. Все это ведет к тому, что над кругами часто берут верх более сильные личности, например треугольники.

Круг — это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к правополушарным мыслителям. Правополушарное мышление — более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев, например: а..]..—..]..д. Это не означает, что круги не в ладах с логикой. Просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.

Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество хотя бы потому, что она самая уникальная из 5 фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный правополушарный мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику, — кругу, только еще в большей степени, вам свойственны образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая последовательная дедукция — это не ваш стиль.

Доминирующим стилем мышления зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от кругов зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, снимается.

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы.

Зигзаг — самая восторженная, самая возбудимая из всех 5 фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру!

Завдання 10. МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА для оцінювання рівня тривожності

Методика призначена для самооцінювання рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості).

Шкала самооцінювання складається з 2-х частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлення № 1-20) і особистісну (ОТ, висловлення № 21-40) тривожність (див. табл. 10.1) [8].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого українськомовного варіанту.

Таблица 10.1

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
вопросы	нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗВИЧАЙНО. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
вопросы	почти никогда	иногда	часто	почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодро	1	2	3	4

27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю всё слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 50,$$

де \sum_1 - сума відзначених цифр на першому бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

\sum_2 - сума відзначених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ОТ = \sum_3 - \sum_4 + 35,$$

де \sum_3 - сума відзначених цифр на другому бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

\sum_4 - сума відзначених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Визначте особисті показники:

РТ=

ОТ=

Сума балів	Показник тривожності
Менше 30 бала	Низька тривожність. Висока емоційна стабільність.
31 - 44 балів	Помірна тривожність.
45 балів і вище	Висока тривожність.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрозливе, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю. Дуже висока реактивна тривожність призводить до порушення уваги, іноді до порушення тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює із наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. тим не менш, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривоги".

Завдання 11. ТЕСТ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ САМООЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ (САН)

Методика призначена для оперативного оцінювання самопочуття (С), активності (А) і настрою (Н) [8].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого україномовного варіанту.

Інструкція. Оцініть свій стан на даний момент за допомогою таблиці (див. табл. 11.1), яка складається з 30 полярних шкал. В кожній парі треба обрати одну з характеристик, яка більшою мірою відповідає Вашому стану в даний момент. Обведіть обрану Вами цифру.

Таблиця 11.1

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный

9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	1	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

При опрацюванні даних, крайній ступінь негативного полюсу пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь позитивного полюсу пари в сім балів. Скористуйтеся шаблонами переведення тестових оцінок в бали:

С	Полярні оцінки	3	2	1	0	1	2	3
	Бали	7	6	5	4	3	2	1

А	Полярні оцінки	3	2	1	0	1	2	3
	Бали	1	2	3	4	5	6	7

Н	Полярні оцінки	3	2	1	0	1	2	3
	Бали	7	6	5	4	3	2	1

Для зручності підрахунку поряд з кожною обведеною тестовою оцінкою проставте відповідний бал. Номери шкал для підрахунку (ключ):

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

Отримані бали сумуються відповідно до ключа за трьома категоріями C, A і H. Потім кожна з трьох сум ділиться на 10. Ваши особисті показники:

C= A= H=

Інтерпретація результатів розглядається тільки за підсумками конкретного дослідження. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче 4 свідчать про протилежне. Характерною ознакою стану функціонального комфорту є підвищені показники самопочуття, активності і настрою. Імовірність точності діагностики того або іншого стану зростає при одночасному використанні різних методів. При аналізі праксичного стану важливі не тільки значення окремих показників, але і їхнє співвідношення.

Спираючись на результати тесту №10 для оцінювання рівня тривожності та співставляючи їх з результатами САН, спробуйте визначити свій праксичний стан (див. табл. 11.2).

Зв'язок праксичних станів з психологічними показниками САН

Таблиця 11.2

Стан	Показник САН
1. Функціональний комфорт	C↑A↑H↑
2. Психічне стомлення	A↓
3. Психічна напруженість	C↓
4. Відсутність мотивації	A↓
5. Емоційний стрес	C↓
6. Монотонія	H↓
7. Тривожність	H↓
8. Індиферентний стан	A↓

Завдання 12. ОЦІНКА МІКРОКЛІМАТУ СТУДЕНТСЬКОЇ ГРУПИ

Дана методика орієнтована на визначення показників, які характеризують психологічний мікроклімат студентської групи, а також ступінь його сприятливості [10].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого україномовного варіанту.

Інструкція. Для виконання завдання вам необхідно заповнити данню карту (см. табл. 12.1). В ній пропонуються показателі, що характеризують мікроклімат студентської групи. Карта складена за принципом полярних суджень. Зліва – судження, що відображають психологічний клімат з позитивної сторони, справа – з негативної сторони. Між полярними судженнями розміщені цифри 3-2-1-0-1-2-3.

Ваша задача: в першу чергу, вибрати одне з полярних суджень (зліва або справа), що відображає типову картину взаємовідносин у вашій студентській групі та звичайний настрій у ній; в другу чергу, позначити кружком одну з цифр, що відповідає ступеню вираженості кожного показателя.

Висока ступінь вираженості – 3.

Середня ступінь вираженості – 2.

Слабка ступінь вираженості – 1.

Якщо ви не можете визначити, яке з двох полярних суджень відображає типовий мікроклімат вашої студентської групи, то позначте цифру 0.

Наприклад, звертаючись до першої рядка, ви знаєте, що у вашій групі зазвичай бодрий та життєрадісний настрій. Але вираженість цього показателя, на вашому судження, середня. Вам потрібно позначити кружком цифру 2 з лівої частини від 0.

Таблиця 12.1

1	В групі зазвичай бодрий та життєрадісний настрій	3 2 1 0 1 2 3	В групі зазвичай настрій пригнічений та сумний
2	Група активна, продуктивна	3 2 1 0 1 2 3	Група пасивна, інертна
3	Середовище в групі спокійне, ділове	3 2 1 0 1 2 3	Середовище в групі неврівноважене, напружене
4	В групі студенти відчувають себе комфортно	3 2 1 0 1 2 3	В групі студенти відчувають себе незручно

5	Студенты знают и чувствуют, что группа в случае необходимости защитит и поддержит их	3 2 1 0 1 2 3	У студентов нет уверенности в поддержке группы в трудную минуту.
6	Студенты относятся друг к другу с симпатией.	3 2 1 0 1 2 3	Взаимоотношения в группе отличаются антипатией
7	Коллектив справедливо относится ко всем своим членам, воздаст каждому по заслугам	3 2 1 0 1 2 3	Коллектив делится на предпочитаемых и пренебрегаемых. Необъективен в оценке отдельных членов группы.
8	Отношения отдельных микрогрупп внутри коллектива характеризуется взаимопониманием, тактичностью, сотрудничеством в общих для коллектива делах.	3 2 1 0 1 2 3	Группировки внутри коллектива конфликтуют между собой, их члены замыкаются в своих интересах, не хотят понимать друг друга.
9	Конфликты в группе возникают редко, по серьезным причинам, разрешаются справедливо и доброжелательно.	3 2 1 0 1 2 3	Конфликты возникают часто, разрешаются с трудом, болезненно.
10	В критические периоды группа сплачивается. Руководствуется принципом "Один за всех и все за одного"	3 2 1 0 1 2 3	В трудные периоды в коллективе возникает рассеянность, ссоры, взаимные упреки.
11	Новички чувствуют к себе доброжелательное и заботливое отношение группы.	3 2 1 0 1 2 3	Группа проявляет безразличие или недоброжелательность к новичкам.
12	Студентам нравится бывать вместе в институте и вне его.	3 2 1 0 1 2 3	Студенты не стремятся бывать вместе, каждый живет своими интересами.
13	Студенты любят свою группу, радуются ее успехам, огорчаются неудачам.	3 2 1 0 1 2 3	Студенты свою группу не ценят. Безразличны к ее достижениям, легко соглашаются на переход в другую группу.
14	Студенты серьезно относятся к учебе, стремятся овладеть тайнами профессии.	3 2 1 0 1 2 3	Учеба не считается первостепенным делом, стремление к учебным успехам не поощряется.
15	В группе царит требовательность и нетерпимость к лентяям и прогульщикам.	3 2 1 0 1 2 3	К лентяям и прогульщикам относятся снисходительно.
16	Студенты принимают активное участие в общественной жизни группы.	3 2 1 0 1 2 3	Студенты пассивны в общественной жизни.
17	В группе серьезно относятся к распределению общественных поручений, учитываются пожелания и склонности каждого.	3 2 1 0 1 2 3	Поручения распределяются по принципу "Лишь бы не мне".
18	Студенты с желанием	3 2 1 0 1 2 3	Группу нелегко поднять на

	включаются в трудовые дела группы.		общее трудовое дело.
19	Актив группы пользуется авторитетом и доверием.	3 2 1 0 1 2 3	В активе группы находятся люди, не пользующиеся поддержкой и уважением коллектива.
20	Отношения между группой и куратором характеризуются доброжелательностью, пониманием, сотрудничеством.	3 2 1 0 1 2 3	Отношения между группой и куратором характеризуются антипатией, конфликтностью.

Завдання 13. БАГАТОФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ЛІДЕРСТВА (скорочений варіант)

Дана методика дозволяє визначити який стиль лідерства демонструє особистість [5]. Лідерство – важлива соціально-особистісна компетенція, оскільки включає в себе як компонент соціального впливу, так і особистісний ресурс, що дозволяє людині приймати на себе лідерську роль.

Методика наведена російською мовою за відсутності валідизованого україномовного варіанту.

Інструкція: Опросник включає в себе 21 утверждение, каждое из которых необходимо оценить по 5-ти бальной шкале. Судить, насколько часто каждый оператор вам подходит. Слово «другие» может означать ваши последователи, клиентов или членов группы.

Шкала

0 – Не на всех

1 – только в то время,

2 – иногда

3 – довольно часто

4 – часто, если не всегда

1. Я стараюсь делать так, чтобы другим было мной комфортно.
2. Я могу выразить цель простыми словами и указать что люди должны делать.
3. Я способствую тому, что другие начинают думать по-новому.
4. Я помогаю другим развиваться.
5. Я говорю другим, что нужно сделать, чтобы достичь намеченного.
6. Я удовлетворен, когда люди делают все так, как было спланировано.
7. Я стремлюсь к тому, чтобы другие продолжали работать так же, как всегда.

8. Люди верят в меня.
9. Я показываю людям привлекательность результата, который мы должны достичь.
10. Я помогаю другим увидеть новые способы решения задач.
11. Я говорю людям, что я думаю об их работе.
12. Я стремлюсь к тому, чтобы люди получили признание / награды, когда достают своих целей.
13. Пока все работает, я не пытаюсь что-то менять.
14. Я не вмешиваюсь в то, как работают другие люди.
15. Люди гордятся тем, что связаны со мной.
16. Я могу помочь другим найти смысл в их работе.
17. Я помогаю другим переосмыслить идеи, которые в которых они никогда не сомневался и раньше.
18. Я показываю личное внимание к тем, кого другие отвергают.
19. Я обращаю внимание на то, что другие могут получить за их достижения.
20. Я показываю другим стандарты, которые они должны знать, чтобы выполнять свою работу.
21. Я прошу достигать больше чем это абсолютно необходимо.

Интерпретация

Фактор 1. Влияние. Указывает, может ли человек сформировать доверие к себе и выступить в качестве авторитета при необходимости транслировать свои идеи.

Фактор 2. Вдохновение. Измеряет степень, в которой человек способен использовать символы и образы, чтобы стимулировать работу других, подтолкнуть к действиям, преодолевать препятствия на пути достижения цели.

Фактор 3. Интеллектуальная стимуляция. Показывает степень, в которой человек поощряет других к творческому и креативному подходу при решении задач. Создает среду в коллективе, которая позволяет людям проявлять свои способности и самореализовываться.

Фактор 4. Индивидуальный подход. Указывает степень, в которой человек показывает заинтересованность в других людях, способен найти индивидуальный подход к незнакомому человеку.

Фактор 5. Мотивация. Показывает, в какой степени человек мотивирует людей на достижение цели, формирует образ результата, обозначает его критерии, четко оговаривает ожидания.

Фактор 6. Управление. Оценивает то, как человек управляет процессом достижения цели. Довольствуется ли он формальными

показателями или стремятся сделать групповую работу максимально эффективной.

Фактор 7. Предоставление самостоятельности. Показывает, склонен ли человек все делать самостоятельно или готов правильно и эффективно организовать групповую работу для достижения цели.

Завдання 14. ДОМІНУЮЧІ СТРАТЕГІЇ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ (метафоричний варіант)

Дана методика орієнтована на виявлення найбільш поширених стратегій в конфліктних ситуаціях: стратегії досягнення егоцентричних цілей і стратегії збереження сприятливих міжособистісних відносин [10]. За співвідношенням цих двох стратегій в даній методиці виділено п'ять метафоричних стратегій. Використання діагностичного матеріалу у формі метафор (приказки, усталені істини) націлене на зниження стереотипів, самоідеалізації, квазівідповідей.

Методика наведена російською мовою за відсутності валідізованого україномовного варіанту.

Інструкція. Вам будет дано необычное задание. Оно заключается в оценке степени использования предложенных поговорок в своей поведенческой практике. В ходе работы следует придерживаться правила: не существует плохих или хороших ответов, а существуют реальные, наиболее употребляемые в тех или иных жизненных ситуациях. Следуя этому правилу, в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте один из трех ответов: "да" или "+"; "нет" или "-"; "трудно сказать" или "+ -". К последней форме ответа старайтесь прибегать в исключительных случаях. Порядок заполнения построчный, слева направо.

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого сделать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спат.
4. Рука рук моет (почеши мне спину, а я тебе почешу).
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.

11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово "победа" четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.
24. Кто дарит, тот друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечность, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть две породы людей – победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, брось в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай без усталы и докопаешься до истины.

По соотношению двух доминирующих целей, отражающих направленность "на себя" и "взаимодействие с другими" выделены следующие метафорические стратегии конфликтного поведения:

Тип 1. "Черепашка" – стратегия ухода под панцирь, то есть отказа как от достижения личных целей, так и от ориентации на благоприятные взаимоотношения с окружающими.

Тип 2. "Акула" – силовая стратегия. Для приверженцев этой стратегии цели очень важны, взаимоотношения – нет. Им не важно, любят ли их. Они считают, что конфликты решаются лишь выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.

Тип 3. "Медвежонок" – стратегия сглаживания острых углов. Взаимоотношения важны, цели -- нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали, любили, ради чего жертвуют целями.

Тип 4. "Лиса" – стратеги важны и цели и взаимоотношения; такие люди готовы отказаться от части целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

Тип 5. "Сова" – стратегия открытой и честной конфронтации. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выход в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Завдання 15. ТИП ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ (К.Томаса-Н.В. Гришиної)

Дана методика орієнтована на виявлення типу поведінки при вирішенні конфліктів (змагання, пристосування, компроміс, уникнення, співробітництво) [4].

Методика наведена російською мовою за відсутності валідизованого україномовного варіанту.

Інструкція. Перед вами 30 пар суждений. Предлагается к каждой паре выбрать одно суждение, которое является наиболее типичным для вас.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и своих.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А. Часто я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

- Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для всех.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Замените каждую букву на 1 балл по пяти шкалам. Вы получите представление о выраженности у вас тенденции к проявлению соответствующих форм поведения при решении конфликта.

Высокий балл по шкале «Соперничество» свидетельствует о наличии стремления добиться своих интересов в споре в ущерб другому.

Высокий балл по шкале «Уступчивость» означает, что в противоположность соперничеству человек готов принести в жертву собственные интересы ради другого.

Высокий балл по шкале «Компромисс» может свидетельствовать о выраженности у человека стремления уступать в одном в обмен на другое.

Высокий балл по шкале «Избегание» определяется как отсутствие у личности стремления к совместному решению проблемы, так и отсутствие стремления к достижению собственных целей.

Высокий балл по шкале «Сотрудничество» — свидетельство стремления к такому решению спорного вопроса, которое бы удовлетворило интересы обеих сторон.

Завдання 16. ЕМОЦІЙНИЙ КЛІМАТ У СІМ'Ї (В.В. Бойко)

Дана методика призначена для оцінки загального психологічного клімату в сім'ї [1]. Дозволяє визначити, наскільки вам комфортно поруч з вашими близькими, оцінити емоційний аспект взаємин у сімейному колективі.

Методика наведена російською мовою за відсутності валідзованого україномовного варіанту.

Інструкція. Нижеслідуючі питання дозволять вам виявити біополе вашої родини. Ознакомившись з суждением, отметьте в прилагаемом бланке нужный вариант («да» или «нет»).

1. Наша семья очень дружная.
2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.
3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.
4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.
5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.
6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.
7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.
8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.
9. С полным основанием я могу считать: мой дом — моя крепость.
10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.
11. В семье есть очень неуравновешенный человек.

12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.
13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.
14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.
15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.
16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по «родным стенам».
17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.
18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.
19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.
20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.
21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.
22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно — генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.
23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.
24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.
25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.
26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.
27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.
28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.
29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.
30. Меня часто обижают дома.
31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.
32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.
33. Отношения в семье весьма натянутые.
34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.
35. К нам часто приходят гости.

Интерпретация результатов

Устойчивый положительный климат: 23–34 балла. Для этих семей характерно соучастие, сопереживание, взаимопонимание, сочувствие и поддержка, что способствует формированию чувства психологической защищенности у членов семьи, что способствует хорошему самочувствию членов семьи и их высокому жизненному тону. Семья способна нейтрализовать "негативные влияния" внешнего мира.

Неопределенный климат: 16–22 балла. Члены семьи сохраняют некоторую психологическую дистанцию, дипломатично обходят острые проблемы.

Неустойчивый или переменный климат: 9–15 баллов.

В таких семьях периоды эмоционального напряжения сменяются периодами покоя. Поводы для нарушения эмоционального климата могут быть любыми. Формы энергетической разрядки могут быть разными — это и высказывание претензий, и очередной скандал, и публичное выяснение отношений и т. п.

Устойчивый отрицательный климат: 0–8 баллов.

В семьях такого типа преобладает атмосфера подавленности и депрессии, члены семьи признают совместную жизнь «трудной», «невыносимой», «кошмарной». Отмечается невротизация семейных отношений.

Список літератури

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М : Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. – 472 с.
2. Гришин В.В., Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / В.В. Гришин , П.В. Лушин – М.: АКП “Москва”, 1990. – С. 47.
3. Калина Н.Ф. Вопросник самоактуализации личности / Н.Ф. Калина // Журнал практического психолога. – 1998. – № 1. – С. 65–75.
4. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 496 с.
5. Методики по оценке компетенций и их составляющих в области высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.hse.ru/org/hse/57144084/Forym_Methodiki. – Назва з екрана.
6. Пашукова, Т.И. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. Учеб. пособие / Сост.: Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. – М., Издательство "Институт практической психологии", 1996. – 127 с.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева – СПб: Изд-во “Питер”, 2000. – С. 83-87.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель - Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательский дом "БАХРАХ- М", 2000. – 672 с.
9. Семиченко В.А. Психология деятельности / В.А. Семиченко – К.: Издатель Эшке А.Н., 2002. – 247 с.
10. Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Учебное пособие. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов – М., Изд-во Института психотерапии, 2005. – 490 с.