

Р.С.НЕМОВ

**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**



Р.С.НЕМОВ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ПОЗНАНИЕ СЕБЯ
ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ

Пособие для учащихся

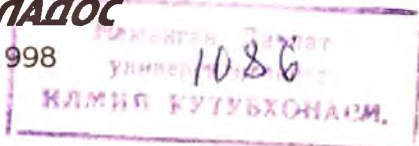


Москва

ГУМАНИТАРНЫЙ
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР



1998



ББК 88.8
Н50

Немов Р.С.

Н50 Практическая психология: Познание себя. Влияние на людей: Пособие для учащихся. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. — 320 с.

ISBN 5-691-00074-8

В книге содержатся сведения из области практической психологии, раскрыта сущность популярных психодиагностических методик, применяемых при выборе профессии, оценке особенностей психологии человека, налаживании контактов с окружающими.

Пособие предназначено для учащихся средней школы, педагогических колледжей, студентов вузов и всех интересующихся вопросами практической психологии.

ББК 88.8

ISBN 5-691-00074-8

© Немов Р.С., 1997
© «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1997, 1998

ВВЕДЕНИЕ

Данная книга предназначена для психологического саморазвития. Внимательно изучив её, вы сможете заняться самопознанием и самосовершенствованием.

С помощью представленных в книге методов, доступных всем, кто достаточно серьёзно относится к изучению психологии, можно оценить разнообразные психологические качества у себя самого и у других людей. Вы практически овладеете методами психодиагностики познавательных процессов, задатков и способностей человека, его темперамента, характера, интересов и потребностей: узнаете о том, как развивать способности и оказывать влияние на характер; научитесь взаимодействовать с окружающими вас людьми, управлять своими чувствами, мыслями, поведением, сможете оказывать воздействие на других людей. В книге содержится более 20 разнообразных методик, с помощью которых вы сможете разносторонне изучить себя, около 100 ценных для жизни практических психологических советов.

Книга может служить учебным пособием, дополняющим уже опубликованные учебники автора для средней школы, педагогических колледжей и вузов. В этой связи она имеет особую структуру. В конце каждой главы приведены контрольные вопросы, которые можно использовать для самопроверки качества усвоения материала.

Если вы правильно ответили на эти вопросы, можете приступать к практическому использованию соответствующих психодиагностических методик. Если ответы будут неточными или неполными, то необходимо вновь обратиться к книге и ещё раз проработать соответствующий материал.

Во второй части книги даются специальные практические упражнения, которые обязательно надо выполнить.

Завершается каждая часть книги списком литературы, рекомендуемой для самообразования. В конце книги впервые даётся терминологический словарь практической психологии.

Часть I. ПОЗНАЙ СЕБЯ

ГЛАВА I. ЧТО МОЖЕТ И ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ЧЕЛОВЕК О СЕБЕ И ДРУГИХ ЛЮДЯХ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ И ЕГО РОЛЬ В ЖИЗНИ

Психологически познать человека — это значит получить информацию о его психологических особенностях, понять внутреннее состояние и на основании этих знаний предсказать его действия, поступки, поведение в различных жизненных ситуациях. Понятие “человеческая психология” составляют познавательные процессы, состояния, свойства, отношения. Познавательные процессы включают в себя ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь. К психологическим состояниям относятся эмоции и мотивация. Психологические свойства — это способности, темперамент, характер. Отношения охватывают отношение человека к себе, к другим людям, к событиям жизни, к различным объектам и предметам. Все это необходимо знать для того, чтобы лучше понимать человека. Это, в свою очередь, позволяет предвидеть, предсказывать его поведение. Зная, например, особенности внимания человека, можно судить о том, способен ли он длительно и сосредоточенно трудиться.

Более или менее точное представление об особенностях памяти человека подскажет, сможет ли он запомнить нужные сведения, вовремя, точно и полно воспроизвести их, а также, сколько времени ему может понадобиться для запоминания материала и как долго этот материал будет храниться в памяти.

Знания о мышлении позволят нам представить особенности интеллекта данного человека, оценить его способности, определив, в частности, где, в чем и каким образом они больше всего проявляются: в решении практических задач с помощью реальных действий с материальными предметами (практическое или наглядно-действенное мышление) или при внутренних манипуляциях с образами (образное мышление), а возможно, в решении абстрактно-логических, теоретических проблем при помощи понятий и по законам логики (словесно-логическое мышление).

Психологические знания о состояниях человека включают представления о его положительном или отрицательном эмоциональном настрое, об общем тоне (повышенном или пониженном), о внутренней напряженности, об особенностях внимания, а также о характере эмоций: аффектов, чувств, страстей и стрессов.

Изучив мотивацию человека, также можно получить немало важных сведений о нём: каковы его основные потребности и интересы, мотивы поведения, цели и ценности, каким образом он принимает и реализует разнообразные решения.

Немаловажно иметь представление и о типе темперамента человека, знать, например, холерик он, флегматик, сангвиник или меланхолик. Ещё более важно точно знать черты характера, так как именно они определяют непосредственное поведение человека, его действия, реакции, поступки в тех или иных социальных ситуациях. Особый интерес представляет выявление акцентуированных черт характера, степени развитости тех свойств личности, от которых зависит отношение к людям, например отзывчивость, доброта, готовность прийти на помощь, порядочность, честность и др.

Наконец, далеко не последнюю роль в психологическом познании человека играет выяснение его отношения к самому себе и к окружающим людям: доволен ли он собой и своими взаимоотношениями с окружающими, любит или не любит себя и людей, удовлетворён или не удовлетворён своим местом в системе человеческих отношений, добр или жесток, честолюбив или без особых претензий, сговорчив или несговорчив, контактен или замкнут, общителен или малообщителен по своей натуре.

Для чего необходимо все это знать? Прежде всего для того, чтобы иметь возможность установить контакт с данным человеком, в случае необходимости оказывать на него воздействие, способное принести пользу и вам, и ему самому.

Знание психологических состояний человека позволяет находить способы общения с ним, соответствующие его сиюминутному настрою, и тем самым избегать недоразумений и конфликтов (например, человек в данный момент находится в состоянии аффекта, стресса или просто пребывает в плохом настроении и не расположен к общению). Представление о мотивах и потребностях человека поможет найти общий язык с ним, заинтересовать его и организовать взаимодействие с ним таким образом, чтобы оно в наибольшей степени отвечало актуальным интересам и потребностям данного человека.

Имея информацию о том, как человек принимает и практически реализует принятые решения, мы можем привести наши ожидания в соответствие с психологической индивидуальностью этого человека. Зная, например, о том, что он принимает решение сразу, не раздумывая, и тут же старается его реализовать, общаясь, взаимодействуя с ним, мы настраиваемся на быструю реакцию с его стороны и тщательно продумываем свои действия. Напротив, если известно, что человек не склонен сразу принимать решение и начинает действовать лишь тогда, когда всё до мелочей обстоятельно обдумано и взвешено, мы не ожидаем от него немедленных реакций и действий.

Точное представление о темпераменте и характере человека также позволяет прогнозировать, предвидеть его реакции. Кроме того, поскольку темперамент и характер достаточно устойчивы, приходится принимать как неизбежные некоторые поступки человека, строить личные и деловые взаимоотношения с ним с учётом уже сложившихся особенностей.

Наконец, зная отношения человека к себе и другим людям, мы можем или подстраиваться под эти отношения или заранее настраиваться на то, чтобы в конечном счёте изменить их в нужную сторону.

Мы можем и должны знать о психологии человека как можно больше, и все эти знания можно так или иначе ис-

пользовать в жизни. Но нужно ли знать абсолютно всё? Наверное, нет, так как, во-первых, психология человека со временем меняется, поэтому нам пришлось бы изучать её в течение всей жизни. Во-вторых, нет необходимости знать всё досконально. Вполне достаточно ограничиться минимумом самой необходимой информации.

Что же включает этот минимум? Если речь идёт о восприятии человеком окружающего мира, то прежде всего желательно узнать о том, как он воспринимает других людей: на что прежде всего обращает внимание, встречаясь с незнакомыми людьми, как воспринимает индивидуальные особенности и психологические состояния других людей. Те же самые моменты должны фиксироваться при восприятии человеком себя как личности и индивидуальности.

Оценивая внимание человека, мы в первую очередь должны учитывать его устойчивость и переключаемость; так как от них зависят результаты деятельности человека и характер общения с ним. Эти же особенности внимания должны приниматься в расчёт при взаимодействии с данным человеком на личной или деловой основе. Зная заранее, например, о том, что данный человек не в меру рассеян, что его внимание неустойчиво, мы будем настойчивы, сообщая ему ту или иную информацию, и, конечно, снисходительны, прощая многое из того, чего не простили бы человеку внимательному.

Главный практический интерес в человеческой памяти представляют такие её характеристики, как объём и продуктивность процессов запоминания, сохранения и воспроизведения. Особенно это касается кратковременной и оперативной памяти, от которой непосредственно зависит, сколько и какой информации человек сможет сразу воспринять и запомнить, а также то, насколько долго в его памяти может сохраняться эта информация после её однократного восприятия. Это важно знать, например, по причине того, что в жизни, в работе и в общении с людьми человек постоянно пользуется кратковременной и оперативной памятью. От этого в первую очередь зависит то, насколько продуктивными будут его работа и взаимодействие с людьми.

Кроме того, изучая память человека, желательно дополнительно узнать о том, какой её вид доминирует: зритель-

ный или слуховой. Это необходимо для того, чтобы правильно строить запоминание в процессе обучения, труда и общения с людьми. Основную нагрузку в этих видах человеческой деятельности следует адресовать ведущему виду памяти, который обеспечивает наилучшие условия для запоминания, длительного хранения и быстрого, точного воспроизведения информации.

Из других познавательных процессов человека важно иметь представление об уровне его интеллектуального развития и о доминирующем типе мышления: наглядно-действенном, образном или словесно-логическом. От этого зависит оценка его способностей и возможностей. Они в первую очередь проявляются в тех видах деятельности, которым соответствует доминирующий у человека тип мышления.

Непосредственно с изучением мышления человека связана психодиагностика его общих способностей, которыми определяется склонность к занятиям тем или иным видом деятельности. В этой связи важно, во-первых, выявить сами склонности, во-вторых, определить наличие у человека соответствующих задатков и способностей.

Изучая темперамент человека — ещё одну его личностную характеристику, достаточно получить представление о преобладающем типе темперамента, а исследуя характер — об акцентуированных чертах. Все это прежде всего необходимо для правильной организации общения с данным человеком. Наконец, важно знать, как человек воспринимает самого себя и относится к себе, т.е. его самооценку, а также то, как данный человек относится к людям.

Заметим, что видов деятельности, которыми с успехом мог бы заниматься один и тот же человек, довольно много и для каждого из них практически невозможно выявить и правильно оценить все необходимые качества личности, задатки и способности. К счастью, этого и не нужно делать, так как множество различных видов деятельности человека более или менее хорошо укладывается в следующие основные группы: человек — человек, человек — техника, человек — знаковые системы, человек — художественный образ. Первая группа включает все возможные виды деятельности, главным для которых является воздействие человека на челове-

ка. Вторая группа содержит в себе виды труда, ориентированные на работу человека с различными машинами. Третья группа связана с разработкой, созданием и использованием человеком различных знаковых систем, например языка для общения, для математического программирования, языка изобразительных символов и т.п. В четвёртую группу входят те виды деятельности, в которых человек занят разными видами литературы, театром или изобразительным искусством. Поэтому на практике достаточно бывает только выявить имеющуюся у данного человека склонность к одному или двум из перечисленных видов (групп) деятельностей.

Кроме всего прочего, нам важно иметь хотя бы какую-то информацию о потребностях человека, например, о том, насколько у него развиты мотивация достижения успехов и мотивация избегания неудач, потребность в общении с людьми и потребность во власти. Этими потребностями определяется отношение данного человека к работе, к людям, к своим успехам и неудачам и вообще основная жизненная позиция.

ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМОПОЗНАНИЯ И ПОЗНАНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Что может знать и чего не в состоянии узнать человек о своей психологии и психологии других людей?

В настоящее время мы располагаем накопленными веками знаниями о психологии человека. Весомый вклад в этот процесс внесли профессиональные психологи, а также писатели, философы, представители других областей науки и искусства. Зачастую люди, не имеющие отношения к науке, по мере развития цивилизации собирали и передавали из поколения в поколение полезные сведения о психологии человека и об отношениях людей в виде житейских мудростей, обычаев и традиций. И тем не менее по сей день мы не можем с уверенностью говорить о том, что знания наши о психологии человека и его поведении достаточно полны и объективны.

На чём основывается такая критическая оценка?

Дело в том, что психологические знания касаются самых сложных и труднопознаваемых из всех существующих в мире явлений, так как значительная, а точнее сказать, бóльшая

часть внутренней психологической жизни человека протекает на так называемом бессознательном уровне, о котором мы до сих пор конкретно почти ничего не знаем.

Но тем не менее кое-какие достоверные знания о психологии человека есть.

Мы, например, более или менее определённо знаем о том, как человек воспринимает и перерабатывает элементарную информацию об окружающем его мире в виде ощущений и образов, формирующихся на базе работы центральной нервной системы и органов чувств. Нам доступны многие знания, относящиеся к области восприятия.

С достаточной уверенностью можно судить о внимании человека, о его памяти, о многих других вещах, связанных с использованием человеком имеющейся у него информации для решения разнообразных задач. В психологии это относится к сферам воображения, мышления и речи. В целом немалыми, но, конечно, далеко не исчерпывающими знаниями мы располагаем о психологии познавательных процессов.

Несколько хуже дело обстоит в области познания личности и индивидуальности человека, объяснения его поступков. О способностях людей, например, до сих пор известно очень мало: не до конца ясна их природа, нет достаточных сведений о том, как их формировать или изменять. Вместе с тем мы всё же научились более или менее хорошо оценивать уровень развития способностей человека при помощи различных тестов.

Сложившееся много веков назад представление о типах темперамента человека сохранилось до сих пор. К нему в XX в. добавились знания, касающиеся органических основ темперамента, а также методики, позволяющие проводить психодиагностику свойств темперамента, определять его тип у человека. Примерно то же самое можно сказать и о характере человека. Зная с древнейших времен множество черт характера (эти знания отражены в языках, на которых говорят представители разных народов), психологии только в XX в. научились его оценивать с помощью разнообразных тестов. Но учёные до сих пор ещё не получили ответа на вопрос, как возникают и развиваются те или иные черты характера у человека. И здесь практические умения, касающиеся управле-

ния темпераментом и характером человека, несколько опережают развитие научно достоверных знаний об этих личностных особенностях.

Знания и объяснения мотивации человека, его ценностей, целей, интересов и потребностей, во-первых, в большинстве случаев имеют характер интуитивных догадок, т.е. научно не вполне обоснованных предположений и гипотез, во-вторых, касаются в основном лишь отдельных мотивационных образований человека, например осознаваемых потребностей, интересов и целей.

Не менее сложно изучение межличностных отношений. Связано это с тем, что, с одной стороны, познание последних сложнее, чем, например, познание психических процессов, с другой стороны — область науки, специально исследующая человеческие отношения, — социальная психология — возникла сравнительно недавно. Тем не менее мы уже сейчас вполне в состоянии оценить личные взаимоотношения человека с окружающими людьми, его деловые взаимоотношения, отношение человека к себе или к другим людям.

Преодолеть ограничения, стоящие на пути психологического познания человека и его отношений, можно разными путями. Некоторые из них, например научное познание психологии человека, доступны только учёным. Другие, например житейское познание психологии и поведения человека, в принципе по силам всем образованным, культурным и достаточно опытным взрослым людям. Любой человек на достаточном для жизни бытовом уровне может овладеть сравнительно простыми методами психодиагностики для познания себя, окружающих людей и человеческих взаимоотношений. К таким вполне доступным методам психодиагностики относится, например, наблюдение.

В результате продуманного, заранее спланированного наблюдения за поведением человека можно многое узнать о его психологии. Для этого надо точно установить, что, где, когда и как следует наблюдать.

Много полезной информации о психологии интересующего нас человека могут дать психологические тесты.

Для того чтобы овладеть методом тестирования, необходимо усвоить начальный курс теоретических и методических

психологических знаний (как минимум, хорошо изучить школьный курс психологии). Кроме того, хорошо овладеть техникой применения того или иного психодиагностического теста. И наконец, изучить научно обоснованные способы интерпретации знаний, получаемых с помощью тестов, т.е. знать, какие выводы о человеке можно делать на основе проведенного тестирования.

Знание психодиагностики позволит перейти от житейского познания психологии и поведения людей к научному. Основная задача данного пособия как раз и состоит в том, чтобы помочь вам сделать этот важный шаг.

Чем же научные знания о психологии людей отличаются от житейских — от тех, которые каждый из нас регулярно получает в результате общения с людьми, приобретая жизненный опыт?

Научные знания более объективны и независимы от индивидуального опыта человека, чем житейские. Они, во-первых, ближе к истине, во-вторых, точнее отражают то, что есть в самой жизни. В житейских знаниях много заблуждений и предрассудков, основанных только на интуиции и вере. Научные знания, напротив, базируются на достоверных фактах и предлагают не веру, а разумное обоснование. Научные знания в их практическом применении гораздо реже ведут к ошибкам, чем житейские. Поэтому для того, чтобы даже на бытовом уровне научиться пользоваться психодиагностическими методиками и с их помощью получать достоверные сведения о человеке, необходимо располагать хотя бы минимумом научных знаний о психологии человека.

ИСТОЧНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

Знания о себе человек может получать из самых различных источников. *Первый*, с которым человек сталкивается в детстве, — окружающие его люди: мать, отец, родственники, заменяющие их люди. Они психологически оценивают ребёнка, характеризуют его поведение. Ребёнок принимает эти оценки на веру, относит их к себе: в результате у него складывается определённая самооценка, которая, по сути дела, является оценкой, сформированной у него другими людьми.

Психологические характеристики, которые человек даёт другим людям, формируются на основе того, что сам человек видит, общаясь с этими людьми и изучая отзывы окружающих об этих людях. Соотнося собственные впечатления с оценками других людей, человек формирует образы этих людей. Всё это, вместе взятое, и составляет первый и основной источник знаний человека о себе и об окружающих его людях. Такими знаниями в той или иной степени он пользуется практически в течение всей своей жизни, начиная с того момента, когда овладеет речью и научится понимать окружающих людей.

Вторым важным источником психологического познания являются практические дела и продукты человеческой деятельности. Оценивая их, сравнивая результаты своей деятельности и деятельности других, человек формирует представление о собственных качествах, способностях и возможностях. У него складывается самооценка знаний, умений, навыков, деловых, волевых и других персональных качеств. Сопоставляя достижения других людей со своими собственными успехами и неудачами, человек формирует образы других людей.

Третьим возможным источником психологического самопознания и познания других людей могут служить разного рода испытания и критические жизненные ситуации, в которых человек наиболее ярко проявляет свои особенности. Тесты, которые иногда дополнительно используются в некоторых случаях, дают наиболее достоверную и точную информацию о человеке. Они же зачастую являются единственным источником знаний о таких психологических свойствах людей, которые невозможно наблюдать и оценивать непосредственно.

В качестве *следующего* источника психологических знаний могут стать произведения науки, литературы и искусства, в которых воплощена или представлена психология разных людей. Так, важным источником психологического познания людей являются произведения талантливых писателей — знатоков человеческих душ: по всеобщему признанию, это Шекспир, Чехов, Достоевский, Толстой и др.

Рассмотрим теперь, как проявляются и с возрастом по мере приобретения жизненного опыта меняются познавательные психологические способности человека. Начало их развития, вероятно, связано с формированием у ребёнка определённой самооценки, а она, как известно, появляется примерно к двум-трём годам. Самооценка обычно возникает вместе с пониманием ребёнком оценочных слов, относящихся к психологии человека, вместе с первыми признаками нарождающегося самосознания. Примерно с трёх-четырёх лет ребенок начинает понимать и психологически оценивать окружающих его людей. Источниками психологического познания наряду с суждениями окружающих людей становятся для него собственные наблюдения и практические дела тех людей, которых он берётся оценивать.

В эти годы, т.е. примерно в промежутке от двух до четырёх лет, знания ребёнка о себе и о людях крайне бедны и, как правило, не выходят за пределы субъективных и приблизительных оценок, относящихся к отдельным психологическим свойствам и поступкам. Причем эти оценки даются в ограниченных терминах типа “хорошо” или “плохо” с упрощённым, односторонним пониманием смысла самих оцениваемых свойств.

Начиная с пяти лет наступает качественный перелом в развитии самосознания и следующий этап в психологическом познании людей. На этом этапе, оценивая окружающих людей, ребёнок уже принимает в расчёт мнения не только взрослых, но и сверстников. Кроме того, в психологическом оценивании людей как личностей начинает отчётливо выступать собственная позиция ребёнка, которую он отстаивает и которая в эти годы заметно отличается от позиций других людей. Однако вплоть до семи-восьмилетнего возраста самооценка и оценки других людей со стороны ребёнка являются ещё весьма субъективными, ограниченными и неточными. Это связано как со слабым развитием самосознания, так и с дефицитом жизненного опыта.

Данный опыт начинает быстро накапливаться и обогащаться с момента поступления ребёнка в школу прежде всего за счёт активизации и расширения сферы межличностного общения, включения ребёнка в новые для него виды со-

вместной деятельности. Он получает возможность проявить себя и увидеть окружающих людей в различных ситуациях. Соответственно расширяются и углубляются психологические знания ребёнка о себе и о других людях. В результате его самооценка и оценки, даваемые другим людям, становятся более гибкими и разносторонними.

В подростковом и особенно в раннем юношеском возрасте психологические знания человека о себе и о людях начинают терять черты детскости и постепенно приобретают качества взрослости, т.е. становятся похожими на оценки взрослых людей. Как подросток, так и юноша начинает вполне разумно отвечать на разнообразные вопросы, касающиеся психологии людей, причём в этих ответах уже можно найти информацию об их познавательных процессах, эмоциональных состояниях, чертах личности, способностях, мотивах, потребностях, отношениях.

К окончанию школы психологические познавательные способности становятся достаточно развитыми. Правда, знания психологии людей ещё долго остаются односторонними, что связано не столько со способностями, сколько с дефицитом жизненного опыта у молодых людей. Этот опыт постепенно приобретается в течение жизни, и, как следствие, обогащаются, расширяются и углубляются знания человека о себе и об окружающих людях.

С возрастом растут и индивидуальные различия в глубине, разносторонности и адекватности психологических знаний. Одни люди, как известно, лучше и глубже понимают себя и окружающих, чем другие. Это связано как с их личным жизненным опытом, в частности профессиональным, так и с общим уровнем культурно-интеллектуального развития. Установлено, например, что люди определённых профессий — актёры, психологи, педагоги и врачи — лучше, чем представители других профессий, способны понимать и оценивать психологию людей.

Следующий вопрос: можно ли узнать о психологии человека всё или существуют определённые ограничения, труднопреодолимые препятствия? На этот вопрос невозможно точно ответить. Более всего в познавательном плане доступна та информация о человеке, которой он располагает сам. Это

вполне достоверная информация, и ею человек может поделиться с другими. Менее всего в психологии другого человека доступно для познания то, о чём он сам не в состоянии достоверно знать.

Как правило, человек относительно неплохо знает, например, свои достоинства и развитые способности. Гораздо меньше он знает о своих отрицательных сторонах, к примеру о характерологических недостатках. Последние особенно плохо осознаются человеком в том случае, если входят в противоречие со сложившейся положительной самооценкой и оказываются несовместимыми с принятой им же моралью. Такие знания обычно вытесняются из сферы сознания человека и хранятся в подсознании, куда ни он сам, ни окружающие его люди не имеют свободного доступа. Психологические сведения, хранящиеся в подсознании человека, могут стать известными только в результате применения специальных психоаналитических процедур или тестов, называемых проективными, которые позволяют проникнуть в содержание подсознания человека.

КАК ЛУЧШЕ И БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О СЕБЕ И ДРУГИХ ЛЮДЯХ

Человек в состоянии знать свою психологию, но при определённых условиях. Прежде всего ему необходимо научиться вести систематические наблюдения за собой и за реакциями людей на своё собственное поведение. Для того чтобы образ психологического Я человека постоянно совершенствовался, наблюдение за собой должно стать для него некоторого рода привычкой. Желательно также, чтобы наблюдаемые реакции других людей человек постоянно соотносил с собственными ощущениями и действиями, мог определённо судить о том, какое воздействие и какую конкретную реакцию он вызывает, а также наоборот: какая реакция другого человека является следствием того или иного конкретного действия.

Важно также не просто наблюдать за собой, но и быть экспериментатором для себя, т.е. сознательно предпринимать разнообразные действия с расчётом на то, чтобы внимательно проследить за тем, какие реакции они вызывают, к каким психологическим следствиям ведут. Важно также научиться

анализировать причинно-следственные связи, существующие между собственными действиями и поступками других людей.

В психологическом самопознании человеку во многом может помочь его собственный интерес к тому, как его воспринимают и что о нём думают другие люди. Активная и постоянная заинтересованность в том, как человек выглядит со стороны, осознанное стремление к тому, чтобы больше узнать о себе, — ещё одно важное условие постоянно расширяющегося, углубляющегося и уточняющегося психологического самопознания.

Достижению этой цели может способствовать психологическое самотестирование, т.е. изучение себя самого с помощью различных психологических тестов. Самотестирование позволяет узнать о себе то, что обычно скрыто от повседневного самосознания, внутреннего и внешнего самонаблюдения.

Первое, что необходимо сделать, стремясь к адекватному психологическому самопознанию, — постоянно интересоваться тем, как ты выглядишь со стороны, как воспринимаются твои высказывания, жесты, мимика, пантомимика, действия, реакции и поступки.

Для того чтобы лучше узнать себя, узнать, как тебя воспринимают окружающие, необходимо чаще смотреть на других людей. Точно так же узнать, как звучит и воспринимается твой голос, можно слушая хорошо технически выполненную магнитную запись, а понять, как ты физически выглядишь, можно просматривая фотографии или видеозапись.

Обсудим теперь, при каких условиях человек может лучше узнать психологию других людей. Заметим, что эти условия во многом сходны с теми, которые обеспечивают хорошее психологическое самопознание. Точно так же необходимо систематически наблюдать за другими людьми, внимательно анализируя результаты наблюдения.

Во избежание субъективности в оценках других людей важно не полагаться только на своё собственное мнение, а интересоваться и принимать в расчет суждения других людей. Если для полноценного психологического восприятия человеком самого себя важно наблюдать за реакциями на него других людей, то для оценивания других людей желательно наблюдать за тем, как они сами реагируют на дей-

ствия и поступки окружающих. Небезынтересно также знать, что сам оцениваемый человек думает о себе и об окружающих людях. Поэтому разнообразные вопросы, стимулирующие различные высказывания человека о себе и об окружающих, являются хорошим средством для его собственного психологического познания. Здесь так же, как и при самопознании, важно использовать данные, полученные в процессе психологического тестирования.

Заметим, что любой человек наиболее ярко психологически проявляет себя в таких жизненных ситуациях, которые ставят его перед неизбежным моральным выбором и заставляют действовать, оперативно принимая решения. Это могут быть ситуации, связанные, например, с быстрым реагированием на возникшую угрозу Я, психологическую или физическую опасность, агрессивные действия со стороны других людей, ситуации, требующие оказания помощи людям, когда приходится отказываться от чего-то особенно важного для себя. Если мы хотим глубже узнать психологию человека, то чрезвычайно важно наблюдать за его поведением именно в подобных ситуациях. Дело в том, что далеко не все личностные, как положительные, так и отрицательные качества человека хорошо проявляются в обычных жизненных ситуациях. Гораздо лучше они выступают в психологически экстремальных условиях.

Весьма полезную информацию о другом человеке мы можем получить, если знаем, как он относится к людям, в частности к вам лично. Эмоционально небезразличный субъективный настрой одного человека по отношению к другому способствует проявлению личностных качеств, соответствующих этому настрою. Оценивая другого как личность, мы всегда должны корректировать выводы о нём с учётом его внутреннего отношения к другим людям. Положительно настроенный человек невольно проявляет в общении с другими людьми в основном положительные качества. В этом случае может возникнуть вполне реальная опасность невольного сокрытия отрицательных свойств. Отрицательный эмоциональный настрой, напротив, способствует проявлению в основном отрицательных качеств в общении с другими. Соответственно, не учитывая этого, мы можем совершить ошибку

другого рода: недооценить достоинства, имеющиеся у данного человека.

Поставим следующий вопрос: “Может ли человек при желании улучшить свои оценочные способности в психологическом познании людей?” Наверное, может, но с обязательным учётом следующих обстоятельств. Во-первых, сама природа таких способностей нам не до конца известна. Мы, например, точно не знаем, когда они впервые появляются в жизни человека и как развиваются, лежат ли в их основе некоторые задатки, данные человеку от природы, или они полностью формируются под прямым влиянием социальных условий, в которых человек живёт. Мы также вполне достоверно не знаем о том, на какие конкретные признаки обычно ориентируются одни люди, воспринимая и психологически оценивая других людей. И тем не менее кое-что нам всё же известно, и этого вполне достаточно для того, чтобы попытаться далее высказать ряд полезных советов по практическому улучшению у каждого человека способности правильно воспринимать и оценивать людей.

Прежде всего отметим, что для этого необходимо научиться превращать в полезные жизненные привычки всё то, о чём говорилось выше. Желательно также постоянно заниматься психологическим самообразованием, больше читать, отдавая предпочтение тем писателям, которые заслуженно считаются в литературном мире хорошими психологами. Лучшие произведения искусства учат зрителя глубже понимать себя и других людей.

Контрольные вопросы

1. Что и каким образом человек может узнать о собственной психологии и психологии других людей?
2. Каковы возможные достижения и ограничения в психологическом познании людей?
3. Что может служить источником знаний человека о его собственной психологии и о психологии других людей?
4. Каким образом можно больше и лучше психологически узнать себя и других людей?

ГЛАВА 2. ПОЗНАНИЕ ЗАДАТКОВ И СПОСОБНОСТЕЙ ЛЮДЕЙ

ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ЗАДАТКИ И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Задатки — это то, что человеку дано от природы, или то, что он уже приобрёл в жизни. На основе задатков у человека могут сформироваться способности более высокого уровня, т.е. способности к занятиям сложными видами человеческой деятельности. Одни задатки определяют развитие, например, познавательных процессов у человека, в частности его внимания, памяти, воображения, мышления и речи; другие влияют на развитие, скажем, музыкальных, технических, математических, лингвистических, художественно-изобразительных, литературных и других способностей. Есть, наверно, задатки к развитию определённых черт характера, мотивов и потребностей человека. При желании, наверно, можно обнаружить у человека и задатки, от которых зависит формирование психологических свойств, проявляющихся в общении с людьми, в совместной деятельности.

Наличие задатков, однако, не предопределяет развитие соответствующих способностей в том смысле, что обладание необходимыми задатками вовсе не обязательно приводит к появлению у человека соответствующих этим задаткам способностей. Справедливо в некоторой степени и обратное: для развития многих человеческих способностей далеко не всегда необходимо иметь соответствующие высокоразвитые задатки. Но тем не менее наличие у человека определённых задатков помогает ему формировать и развивать соответствующие способности, а дефицит нужных задатков ограничивает их развитие.

Своевременное выявление задатков необходимо для того, чтобы вовремя определить склонности человека и, опираясь на них, также своевременно предпринять нужные шаги для того, чтобы как можно быстрее превратить существующие задатки в развитые способности.

С очевидным успехом и с максимальной практической пользой это можно сделать только тогда, когда выявление

задатков приходится на начало сензитивного периода в формировании соответствующих способностей, а самое активное их развитие — на сам этот период, т.е. на то время, когда человек психологически и физиологически созрел для того, чтобы быстро и хорошо усваивать знания, умения и навыки, необходимые для формирования способностей на базе имеющихся задатков. Первые жизненные проявления задатков у человека одновременно являются признаком возможности развития у него нужных способностей и сигналом к активному началу этого процесса.

Теперь попытаемся ответить на следующий вопрос: для чего нужно знать способности человека?

Во-первых, для того чтобы вовремя самоопределиться в выборе будущей профессии, т.е. избрать для себя такой вид или такие виды деятельности, которые наиболее соответствуют имеющимся способностям. Профессиональная конкуренция в современных видах человеческой деятельности достаточно высока, и выдержать её легче людям, наиболее подготовленным к жизни и к конкурентной борьбе. Это же не в последнюю очередь зависит от способностей.

При наличии нужных способностей человек может добиться значительных успехов в данном виде деятельности даже и в том случае, если его жизненная судьба в целом зависит не только от способностей, но и от складывающихся обстоятельств жизни.

Если человек выбирает для себя работу, к выполнению которой он не имеет способностей, то даже при поддержке со стороны, когда близкие и знакомые помогают продвигаться по служебной лестнице, он рано или поздно потерпит фиаско, по крайней мере, в современном, основанном на свободной конкуренции обществе. Он просто не выдержит соревнования с более способными и профессионально лучше подготовленными (благодаря своим способностям) конкурентами. Вряд ли в наше время можно, не имея способностей, рассчитывать на успех в таких сложных видах деятельности, как бизнес, техника, литература, искусство, науки и многое другое.

Переоценка способностей ведёт к возникновению труднопреодолимых жизненных проблем, так же как и незнание

или недооценка способностей могут иметь отрицательные последствия.

Задатки и способности человека влияют на его интересы, склонности и потребности. Они определяют выбор наиболее привлекательных для данного человека видов деятельности. Среди потребностей, которые дополнительно стимулируют и развивают интерес человека к различным видам деятельности, — признание, уважение окружающих, моральное удовлетворение от хорошо выполненной работы и соответствующего материального вознаграждения.

Практически у каждого человека также есть желание заняться таким делом, которое, кроме морального удовлетворения, способно принести признание. Как правило, это различные виды творческого труда: научного, технического, сценического, литературного, музыкального, художественно-изобразительного. При прочих равных условиях человек, обладающий развитыми социальными потребностями и творческими способностями, выберет для себя, наверное, такие виды деятельности, которые в состоянии принести ему и материальное, и моральное, и творческое, и социально-психологическое удовлетворение.

Современная жизнь такова, что довольно часто нам приходится взвешивать реальные шансы на успех, соотносить свои способности с имеющимися возможностями и на этой основе принимать решение, например выбирать профессию. Возможности — это условия, которые или помогут, или будут препятствовать человеку в реализации его способностей.

Как видим, между задатками и способностями, с одной стороны, интересами и практическим профессиональным самоопределением, с другой стороны, существует неоднозначная, довольно сложная зависимость, определяемая многими факторами.

Интересы человека, от которых в свою очередь зависит развитие его задатков и способностей, на пустом месте не появляются. Они возникают лишь тогда, когда человек, занявшийся новым для него видом деятельности, обнаруживает, что может развить свои задатки и проявить способности, добиться успехов. Связь между задатками и способностями, с одной стороны, и интересами, с другой стороны, взаимная.

Любые способности не только проявляются, но и развиваются в том виде деятельности, которым под влиянием возникшего интереса занялся человек. Например, математические способности обычно развиваются в систематических занятиях математикой, художественно-творческие — в занятиях рисованием и живописью, технико-конструкторские — в процессе самостоятельного технологического конструирования и т.д.

Отметим в заключение, что однозначно прогнозировать развитие способностей по задаткам и интересам человека не представляется возможным. Человек, проявляющий интерес к музыке и имеющий соответствующие задатки, вряд ли сможет их реализовать, если у него нет музыкальных инструментов и рядом с ним нет людей или пособий, по которым он смог бы научиться исполнительскому или творческому мастерству. То же самое относится практически ко всем другим способностям: для их развития нужны педагогически подготовленные люди, сами имеющие достаточно развитые способности, и современные средства обучения.

КАК ИЗУЧАТЬ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ

Что даёт человеку знание таких познавательных процессов, как внимание и память? Имея представление об особенностях своего внимания, которые зависят от наличных свойств и актуального состояния организма и центральной нервной системы, человек, во-первых, сможет правильно оценить возможности своего внимания, понять, каким оно является от природы, и в практической деятельности постараться приспособиться к нему. Во-вторых, если в его собственном внимании вдруг обнаружатся не вполне устраивающие его недостатки, то человек может предпринять усилия, направленные на то, чтобы избавиться от них: ведь внимание человека в его высших проявлениях, например произвольное внимание и опосредствованное внимание, является управляемым. То же самое касается знаний о внимании тех людей, с которыми нам приходится постоянно общаться и взаимодействовать в личных и деловых вопросах. Зная особенности их вни-

мания, мы сможем как-то к ним приспособиться таким образом, чтобы общение и совместная деятельность от этого не страдали. У всех людей есть те или иные недостатки внимания, которые могут касаться непосредственного и произвольного, опосредствованного и произвольного внимания.

Не меньше пользы может дать человеку правильное представление об особенностях его собственной памяти и о свойствах мнемических процессов окружающих людей. Однако прежде чем конкретно отвечать на вопрос о значении этих знаний для человека, вспомним, какие основные виды памяти существуют. Это механическая и логическая память, произвольная и непроизвольная память, непосредственная и опосредствованная память, зрительная, слуховая, эмоциональная, двигательная, рациональная, кратковременная, оперативная, долговременная и другие виды памяти. Некоторые виды памяти имеются у человека с рождения и заданы ему от природы. Они в основном зависят от строения и функционирования центральной нервной системы. Другие виды памяти, а таких большинство, появляются, развиваются и совершенствуются в течение жизни человека в процессе его деятельности и общения с разными людьми.

С возрастом природно обусловленные виды памяти человека постепенно ухудшаются, и это происходит по нескольким параллельно действующим причинам. Во-первых, потому, что мозг как главный орган памяти человека со временем стареет и теряет свою способность воспринимать, сохранять и воспроизводить информацию. Во-вторых, данными ему от природы видами памяти человек с возрастом начинает пользоваться все меньше и меньше, так как они трудоёмкие и малопродуктивные, значительно уступают тем новым видам памяти, которые человек приобретает и совершенствует в процессе жизни. В-третьих, зная особенности своей памяти, человек начинает чаще и больше пользоваться наиболее продуктивными её видами, со временем перестает упражнять природно обусловленные виды памяти. От этого они ещё более ухудшаются.

ИЗУЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ¹

Внимание человека характеризуется различными свойствами. Наиболее известны и важны следующие: объём, продуктивность, концентрация, распределение, устойчивость и переключаемость.

Объём внимания обычно оценивается так. Человеку на очень короткое время, не превышающее несколько десятых долей секунды, предъявляется некоторое количество единиц информации, например простые изображения, буквы, слова, цифры, звуки и т.п. Вслед за этим сразу же просят сказать, что он успел заметить (увидеть, услышать и т.п.). Количество объектов, воспроизведённых после одномоментного предъявления, рассматривается как объём внимания (в данном случае непосредственного).

Продуктивность внимания обычно оценивается по работе, выполненной человеком за единицу времени и требующей повышенной сосредоточенности, концентрации внимания.

Концентрация и распределение внимания — это взаимосвязанные, но в определённом смысле слова противоположные характеристики. В практике психодиагностики они часто изучаются и оцениваются при помощи одной и той же методики. В одном из вариантов такой методики человеку предъявляется множество сравнительно мелких объектов, сосредоточенных на значительной части пространства или плоскости. Человек получает задание за очень короткое время постараться увидеть как можно больше деталей, расположенных на небольшой части пространства, плоскости (оценка концентрированности внимания), или, напротив, на возможно большей их части (оценка распределения внимания).

МЕТОДИКА “КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА”

С помощью данной методики можно оценить такие свойства внимания, как *продуктивность, устойчивость, распределение и переключаемость*.

¹ Далее мы описываем конкретные методики, при помощи которых можно оценивать различные свойства внимания и характеристики памяти. Некоторые из них уже кратко описаны в подготовленном автором школьном учебнике по психологии, поэтому здесь на них даются только ссылки.

Вы получаете задание различными способами в специальном бланке (табл. 1) перечеркнуть буквы. Перед началом эксперимента нам предлагают инструкцию.

Перед вами бланк со строчками расположенных в случайном порядке букв (см. с. 27). В течение пяти минут вам необходимо выполнить следующее задание: во время первой минуты вы будете искать и находить в этом бланке буквы “В” и “И”, перечёркивая каждую из них определённым образом; в течение второй минуты вы должны в том же бланке найти две другие буквы — “С” и “К”, зачёркивая их по-иному; на третьей минуте вы вновь вернётесь к выполнению первого задания; на четвёртой — к выполнению второго задания и так далее по очереди до конца пятой минуты. Через каждую минуту вам будет даваться команда “Черта!”. Это значит, что необходимо быстро поставить вертикальную черту в том месте бланка, где вас застала эта команда, и продолжать работать дальше, поменяв задание указанным выше способом. Через пять минут, по окончании диагностического эксперимента, вам будет дана завершающая команда “Стоп!”. Необходимо прекратить работу и поставить две вертикальные черты в том месте бланка, где вас застала эта команда.

Обработка результатов, их графическое и текстовое представление, анализ и выводы

Определяется количество букв, просмотренное испытуемым за каждую минуту работы (от одной команды “Черта!” до другой такой команды). Всего таких показателей должно быть получено пять, так как общее время работы над методикой составляет пять минут. Соответствующие показатели обозначаются с помощью индексов N_1, N_2, N_3, N_4, N_5 , где цифра указывает на ту минуту работы, к которой относится данный показатель.

После этого определяется количество ошибок, допущенных испытуемым в течение каждой минуты его работы. Ошибками считаются или пропущенные буквы, или неправильно зачёркнутые буквы. В итоге должны быть получены пять по-

БЛАНК К МЕТОДИКЕ “КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА”

схавсхевихнайсхнвхвкснаисехвхенаисн
 внхивснавсавснаекеахвкесвснаисаисна
 нхисхвхеквхивхеиснеинаиенкхккхеквк
 хаххнскаисвеквхнаиснхекхиснаксквхкв
 иснаикаехкиснаикхехеиснахкекхвиснаи
 снаисвнкхвайснахекехснаксвеевеаисна
 кхкекнвиснкхвехснайскесикнаеснкхкви
 аиснаехквенвхкеаиснкаикнвевнквхавеи
 кахвеивнахиенаиквиеакеиваксвейкснав
 нкеснксвххисвхкнввсквевкниесавиехев
 хеивкаиснаснайсхаквннаксхаиенаснаис
 евхкхснейснаиснквкхвекевквнаиснаисн
 авснахкаесснаисесехквайснасавкхснейс
 виквенаиенекхавихнвихкхехнвиснвсеах
 нкехвивнаеиснвиаеваенхвхвиснаеиекаи
 кеиснесаеихвкевеиснаеаиснквехикхнке
 еакаекхевскхекхнаиснквевеснайсекхек
 иснейснвиехквхевнакисхаиевкевкиехе
 вхвксиснаиаиенаксхкивхникиснаивесна
 снаиквехквкесвкснхиаснаксхкхвхеаеск
 иснаиехкехкеихнвхакеиснаикхвсхнвиех
 снаисаквснхаесхаиснаенкисхкехвхвскн
 екхекнаивквкхехиснаихкахенаиениквке
 ехвквиехаиехеквснейесвневиснаеахнк
 иснаиеиневиснаивевхсисваиевхеихскеи
 кевхваеснаснкисхеаеухквехеаиснасваис
 хвекхснкисекаекснаииехсехснаиснвекх
 авенахиакхвейвеаиквавихнахксвхехивх
 внсиеахснанаеснвкснхаевикиаикнкнавсн
 сияесвкхекснаксхвхквснхксвехкаснаис
 наиснхавкевхкиейснаинхаснехксхевкхе
 хевхенвихнквхекнаиснхаивенаихнхквхе
 вкевхаиснахквнваиенсхвкхеаиснавхсвк
 киснкекнсвиасваехсхвайснаекхекаивна
 аенкаисхаиснхисвквсекхвекиснаиснаис
 искайквкнвхсквнаиениснаихавкнвехва
 евхевнаискаианахкквкевеквнхискаиснв
 наиснхсхвкиснаиехекхнаиснвехвейснхв

казателей, указывающих на ошибки, допущенные за каждую минуту работы: n_1, n_2, n_3, n_4, n_5 .

Как и в предыдущем случае, цифра указывает на порядковый номер минуты, к которой относится данный результат.

В заключение определяются пять общих показателей продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания за каждую минуту работы по следующей формуле:

$$B_k = \frac{0,5N_k - 2,8n_k}{60},$$

где B_k — показатель продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания за k -ю минуту (индекс “ k ” меняется от 1 до 5);

N_k — количество букв, просмотренных испытуемым за k -ю минуту;

n_k — количество ошибок, допущенных испытуемым за k -ю минуту.

Далее полученные показатели внимания проставляются в виде точек на специальном графике (рис. 1), эти точки соединяются друг с другом непрерывной ломаной линией. В итоге получается график изменений в продуктивности, устойчивости, распределении и переключении внимания от минуты к минуте. Анализируется он следующим образом.

Сначала оценивается показатель продуктивности внимания. Если большинство точек графика расположено в пределах зоны, обозначенной двумя горизонтальными пунктирными линиями, то говорят, что продуктивность внимания является нормальной. Если большая часть точек графика находится выше этой ограниченной зоны, то внимание человека расценивается как высокопродуктивное. Если большая часть точек графика располагается ниже данной зоны, то говорят о низкопродуктивном внимании.

График типа 1, где все точки располагаются примерно на одинаковой высоте и их ординаты не отличаются друг от друга более чем на 0,5, свидетельствует об устойчивом внимании. График типа 2, в котором от первой до пятой минуты кривая постепенно поднимается, свидетельствует о внимании, которое вначале недостаточно сконцентрировано и не-

Интегральный показатель (B_k)
продуктивности, устойчивости, распределения
и переключения внимания

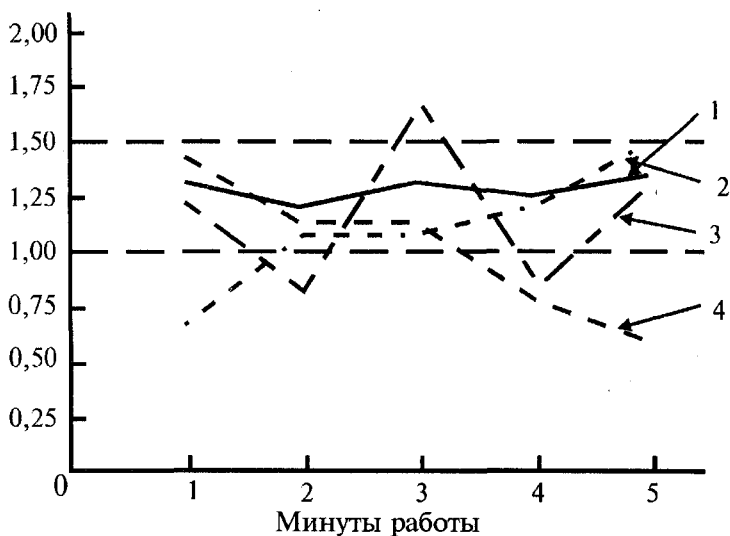


Рис. 1. Примерные типичные графики динамики показателей внимания от минуты к минуте по методике “Корректирующая проба”: 1 — график устойчивого внимания; 2 — график внимания, которое поначалу является ослабленным, но затем по мере вхождения человека в работу усиливается; 3 — график неустойчивого внимания; 4 — график утомляемого внимания.

устойчиво, но затем довольно быстро становится устойчивым и сконцентрированным. График типа 3 указывает на то, что внимание является неустойчивым, причём сохраняется таковым. График типа 4 говорит о том, что внимание человека довольно быстро ухудшается, что свидетельствует о повышенной утомляемости.

МЕТОДИКА “ЦИФРОВЫЕ ТАБЛИЦЫ”

Существует и более простая методика оценки распределения и устойчивости внимания. Правда, она менее точна, но зато и требует для своего проведения и получения нужных результатов гораздо меньше времени. Этой методикой рекомендуется пользоваться тогда, когда достаточно приблизительно оценить внимание лишь по двум свойствам.

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

Рис. 2а.

На рисунках 2а, б, в, г, д приведены пять чёрно-белых таблиц, в клетках которых в случайном порядке размещены цифры от 1 до 25. Процедура применения методики следующая.

Испытуемый просматривает подряд все пять таблиц и в каждой из них находит и указывает все цифры от 1 до 25. Определяется, сколько времени потребуется на решение этой задачи с каждой таблицей. Сумма времени, затраченного на все таблицы, делится на число просмотренных таблиц, и в результате получается средний показатель времени решения поставленной задачи с одной таблицей. Это и будет показатель распределения внимания.

Для того чтобы определить устойчивость внимания, необходимо сравнить время, затраченное на просмотр каждой таблицы. Если это время от первой до пятой таблицы меняется незначительно, т.е. разница во времени, затраченном на просмотр отдельных таблиц, не превышает 10 с, то внимание считается устойчивым. В противоположном случае делается вывод о недостаточной устойчивости внимания.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ПАМЯТИ

Прежде чем рассматривать конкретные методики психодиагностики памяти, вспомним о её основных видах и характеристиках.

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

Рис. 26.

Объём — одна из важнейших характеристик памяти. Поэтому, приступая к оценке её видов — зрительной, слуховой, двигательной, чаще всего вначале определяют объём¹.

Однако, кроме объёма памяти, важно знать, какой из трёх её основных видов — зрительная, слуховая или двигательная — преобладает у данного человека.

Для того чтобы это определить, предлагаются задания, суть которых заключается в том, чтобы запомнить одну и ту же информацию при её зрительном, слуховом и двигательном восприятии и воспроизведении.

Если вас интересует *процесс запоминания*, его динамика, то вам предлагается для запоминания количество информации, превышающее объём кратковременной памяти. По результатам эксперимента строится график, на основе которого судят о динамике процесса запоминания информации.

Иногда психологов интересует не сам процесс запоминания, а, напротив, *забывание информации*. В этом случае испытуемому предлагают сначала выучить некоторое количество информации до её однократного безошибочного воспроизведения, а затем в течение нескольких часов, дней или

¹ Методика оценки объёма кратковременной слуховой памяти описана в учебном пособии по психологии: *Немов Р.С.* Психология. — М.: Просвещение, 1995.

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

Рис. 2в.

недель непрерывно следят за тем, какое количество информации из первоначально выученной сохранилось в памяти. По результатам каждодневного воспроизведения можно вычертить график, который и будет указывать на динамику процесса забывания.

При изучении *опосредствованного запоминания* человеку предлагают ряд единиц информации, например абстрактных понятий, и ставят перед ним задачу запомнить их при помощи каких-либо вспомогательных мнемотехнических средств, скажем, произвольно выполняемых рисунков, связанных тематически с запоминаемым материалом. Эти рисунки обычно делает сам человек по мере того, как воспринимает соответствующую информацию. Далее по своим же рисункам он воспроизводит то, что увидел или услышал некоторое время назад.

Существует немало психодиагностических методов для оценивания как произвольной, так и произвольной памяти. Познакомимся подробнее с тремя сравнительно простыми методиками диагностики памяти, одна из которых позволяет оценивать *динамику процесса заучивания*, другая — доминирующий у человека *тип памяти*, третья — особенности *опосредствованного запоминания*.

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

Рис. 2г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И ДИНАМИКИ ЗАПОМИНАНИЯ

Вам предлагается за восемь—десять попыток выучить и постараться безошибочно воспроизвести ряд, состоящий из 20 трёхзначных чисел. Этот ряд может быть, например, следующим: 659, 326, 184, 927, 541, 239, 486, 712, 594, 172, 368, 513, 649, 278, 153, 497, 916, 351, 276, 148.

Заучивание производится так. После каждого очередного прослушивания (ряд читается экспериментатором с начала и до конца) с интервалами между числами в 1 с испытуемый пытается воспроизвести весь числовой ряд. Экспериментатор фиксирует количество правильно названных чисел после каждой попытки.

Результаты воспроизведения ряда после каждого его очередного прослушивания откладываются на графике, где по горизонтали указаны последовательные попытки запоминания, а по вертикали — количество правильно воспроизведённых в каждой попытке чисел.

Анализ результатов и выводы

График запоминания, построенный по результатам эксперимента, для определения скорости и динамики процесса запоминания анализируется и оценивается следующим образом. Если кривая постепенно поднимается вверх от пер-

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

Рис. 2д.

вой до последней попытки, то делается вывод о том, что у соответствующего испытуемого хорошая динамика запоминания. Если кривая на некоторых участках графика поднимается вверх, а на других его участках идет горизонтально, то это является основанием для заключения о том, что у данного испытуемого средняя динамика запоминания. Если от попытки к попытке кривая то поднимается вверх, то опускается вниз, то это значит, что у данного испытуемого плохая динамика запоминания.

Скорость запоминания по полученному графику оценивается следующим образом. Если за восемь—десять попыток испытуемый смог запомнить и безошибочно воспроизвести от 15 до 20 трёхзначных чисел, то считается, что у него отличная скорость запоминания. Если испытуемому удалось запомнить и безошибочно воспроизвести от 10 до 15 чисел, то делается вывод о том, что скорость запоминания у него хорошая. При результате от 8 до 10 чисел заключают, что скорость запоминания средняя. Результат, равный 6—8 трёхзначным числам, свидетельствует о плохой скорости запоминания. Наконец, результат, составляющий 4 и меньше трёхзначных числа, говорит о том, что скорость запоминания очень плохая.

Для определения доминирующего типа памяти предлагается материал для запоминания разными способами: зрительно или на слух. При этом отдельно оценивается продуктивность запоминания материала разными способами и в результате сравнения делается вывод о преобладающем виде памяти.

Для запоминания даются, например, следующие четыре ряда слов: 1. Рука, шкаф, перо, часы, стул, мысль, окно, ручей, свитер, арбуз. 2. Радио, нога, дерево, мороз, шайба, ворон, кнопка, лампа, чашка, карта. 3. Машина, голос, столб, ковёр, амбар, духи, станок, группа, мебель, сапог. 4. Рамка, конь, весы, скрепка, тигр, костюм, вилка, стена, цветок, число.

В первом случае человеку зачитываются слова из первого, а затем из второго рядов, во втором — он сам читает слова из третьего и четвёртого рядов (слова должны быть предварительно написаны на листе бумаги). На зачитывание каждого ряда даётся 10 с. После этого испытуемый воспроизводит соответствующий ряд. Определяется количество правильно воспроизведенных по памяти слов. По уже известной формуле:

$$K_3 = \frac{m}{n} \cdot 100\%$$

определяется коэффициент запоминания для каждого ряда. При этом вычисляется средний коэффициент зрительного и средний коэффициент слухового запоминания соответствующих рядов. Они сравниваются между собой, и устанавливается доминирующий у данного человека тип памяти

ПСИХОДИАГНОСТИКА ОПОСРЕДСТВОВАННОГО ЗАПОМИНАНИЯ

В этой методике сравнивается продуктивность непосредственного и опосредствованного запоминания одного и того же материала. В итоге подобного сравнения делается вывод о том, какой из двух видов запоминания продуктивнее и насколько.

Заранее готовятся два набора, по 20 слов каждый. Слова обозначают отвлеченные понятия, например:

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. Санкция. | 1. Отражение. |
|-------------|---------------|

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 2. Фантазия. | 2. Абстракция. |
| 3. Настройка. | 3. Субстанция. |
| 4. Заключение. | 4. Отношение. |
| 5. Вероятность. | 5. Призвание. |
| 6. Эстетика. | 6. Суждение. |
| 7. Интуиция. | 7. Возможность. |
| 8. Увлечённость. | 8. Интонация. |
| 9. Терпение. | 9. Сомнение. |
| 10. Понятие. | 10. Невежество. |
| 11. Мышление. | 11. Значение. |
| 12. Пространство. | 12. Принципиальность. |
| 13. Созидание. | 13. Восприятие. |
| 14. Отречение. | 14. Склонность. |
| 15. Законность. | 15. Раздумье. |
| 16. Одиночество. | 16. Ликование. |
| 17. Узнавание. | 17. Авантюризм. |
| 18. Способность. | 18. Спокойствие. |
| 19. Индукция. | 19. Аналогия. |
| 20. Сочинение. | 20. Равнодушие. |

Диагностика включает два этапа. На первом вам зачитывается первый ряд слов с интервалом между словами в 1 с. Затем вы воспроизводите этот ряд по памяти, не пользуясь никакими вспомогательными средствами. На втором этапе вам читается второй ряд слов с таким же интервалом между словами, но при этом вам разрешается делать какие-либо зарисовки к воспринимаемым словам для их лучшего запоминания (если вы не успеваете делать зарисовки, интервал можно увеличить до 5 с). По окончании прослушивания второго ряда слов вы воспроизводите его по своим же зарисовкам.

В первом и во втором случаях соответственно для определения показателей непосредственного и опосредствованного запоминания подсчитывается уже известный коэффициент запоминания по приведённой выше формуле. Затем берётся частное от деления коэффициента опосредствованного запоминания на коэффициент непосредственного запоминания. Этот показатель указывает на то, насколько опосредствованное запоминание у вас продуктивнее, чем непосредственное.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩИХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Интеллект — совокупность умственных способностей человека. Определяют уровень интеллектуального развития мышление и речь. Кроме того, в структуру интеллекта входят наглядно-действенное, или практическое, мышление и наглядно-образное мышление. Поэтому, проводя психодиагностику мышления человека, необходимо наряду со словесно-логическим оценивать эти два вида мышления.

Вашему вниманию предлагаются фрагменты известного теста Айзенка, предназначенного для оценивания уровня развития мышления человека в целом, а также отдельно математических и лингвистических способностей. Здесь же вы ознакомитесь с методиками определения уровня развития способности мыслить логически, быстро и правильно считать в уме.

Существует множество методов, предназначенных для психодиагностики мышления. Одни из них носят комплексный характер и направлены на оценку интеллекта человека в целом. Это, как правило, общие тесты интеллекта, включающие в себя решение различных задач, связанных с оцениванием разнообразных видов человеческого мышления: тест Векслера, тест Айзенка, тест Амтхауэра, школьный тест умственного развития (ШТУР). Другие методики носят частный характер и направлены на изучение отдельных видов мышления. По результатам их применения нельзя с уверенностью сказать о том, насколько в целом данный человек интеллектуально развит. Их результаты позволяют лишь судить об уровне развития отдельных видов мышления.

Тесты интеллекта комплексного характера сами по себе сложны и трудоёмки. Для решения всех включённых в них задач и получения ответов на все имеющиеся вопросы обычно требуется от одного до нескольких часов. Иногда такие тесты по своему объёму равны целой книге (например, тест Айзенка). Поэтому мы ограничились лишь фрагментами некоторых тестов, которые, однако, позволяют практически достаточно хорошо оценивать уровень развития мышления. Более полно с соответствующими тестами можно ознакомиться по списку дополнительной литературы, имеющемуся в конце пособия.

Вам предлагается решить 20 задач на выяснение логико-количественных соотношений.

**Задачи к методике диагностики
умения логически мыслить**

- | | |
|---|---|
| 1. А больше Б в 6 раз <u>Б меньше В в 7 раз</u> В А | 2. А меньше Б в 10 раз <u>Б больше В в 6 раз</u> А В |
| 3. А больше Б в 3 раза <u>Б меньше В в 6 раз</u> В А | 4. А больше Б в 3 раза <u>Б меньше В в 5 раз</u> А В |
| 5. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 5 раз</u> В А | 6. А больше Б в 9 раз <u>Б меньше В в 12 раз</u> В А |
| 7. А больше Б в 9 раз <u>Б меньше В в 4 раза</u> В А | 8. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 7 раз</u> А В |
| 9. А меньше Б в 5 раз <u>Б больше В в 6 раз</u> В А | 10. А меньше Б в 2 раза <u>Б больше В в 8 раз</u> А В |
| 11. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 4 раза</u> В А | 12. А больше Б в 2 раза <u>Б меньше В в 5 раз</u> А В |
| 13. А меньше Б в 10 раз <u>Б больше В в 3 раза</u> В А | 14. А меньше Б в 5 раз <u>Б больше В в 2 раза</u> А В |
| 15. А больше Б в 4 раза <u>Б меньше В в 3 раза</u> В А | 16. А меньше Б в 3 раза <u>Б больше В в 2 раза</u> А В |
| 17. А больше Б в 4 раза <u>Б меньше В в 7 раз</u> В А | 18. А больше Б в 4 раза <u>Б меньше В в 3 раза</u> В А |
| 19. А меньше Б в 5 раз <u>Б больше В в 8 раз</u> А В | 20. А больше Б в 7 раз <u>Б меньше В в 3 раза</u> В А |

В каждой задаче необходимо определить, какая величина больше или меньше другой, и записать найденный результат под чертой в виде отношения А и В с помощью знаков или слов “больше” или “меньше”. Все задачи нужно решать только в уме, как можно быстрее и без ошибок. На решение 20 задач отводится 10 мин. По истечении этого времени эксперимент прекращается и подсчитывается число правильно решённых задач.

Оценка результатов и выводы

За каждую правильно решённую задачу вы получаете по 5 баллов. Максимальная сумма баллов, которую можно набрать в этом эксперименте, равна 100. Если конечный результат не оказался равным целому числу десятков баллов, то его округляют до ближайшего большего десятка. Например, результат 85 баллов округляется до 90 баллов.

Выводы о развитости умения решать в уме задачи на логико-количественные соотношения проводятся на основе следующих показателей:

100 баллов — очень высокий уровень развития,

80—90 баллов — высокий уровень развития,

40—70 баллов — средний уровень развития,

20—30 баллов — низкий уровень развития,

0—10 баллов — очень низкий уровень развития.

Ответы для контроля:

1. В больше А. 2. А меньше В. 3. В больше А. 4. А меньше В.
5. В больше А. 6. В больше А. 7. В больше А. 8. А больше В.
9. В меньше А. 10. А больше В. 11. В меньше А. 12. А меньше В.
13. В больше А. 14. А меньше В. 15. В меньше А. 16. А меньше В.
17. В больше А. 18. В меньше А. 19. А меньше В. 20. В меньше А.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ СЧИТАТЬ В УМЕ

Приведённые ниже примеры для счёта предлагаются на слух. Получив очередной пример, вы должны как можно быстрее сосчитать в уме и сказать результат.

На выполнение этого задания отводится 5 мин. Чем больше правильно решённых примеров, тем выше уровень интеллектуального развития по данной методике.

Примеры для устного счета к методике диагностики умения считать в уме

| | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|-----|
| | 1. $5 + 2 = 7$ | 25. $0,83 + 0,12 = 0,95$ | |
| 0,1 | 2. $4 + 5 = 9$ | 26. $0,47 + 0,35 = 0,82$ | 0,7 |
| | 3. $6 - 2 = 4$ | 27. $0,22 - 0,13 = 0,09$ | |
| <hr/> | | | |
| | 4. $9 - 6 = 3$ | 28. $0,87 - 0,43 = 0,44$ | |
| 0,2 | 5. $3 \times 2 = 6$ | 29. $0,22 \times 0,1 = 0,022$ | 0,8 |
| | 6. $2 \times 4 = 8$ | 30. $0,15 \times 0,2 = 0,03$ | |
| 0,8 | <hr/> | | |
| | 7. $9 : 3 = 3$ | 31. $0,21 : 0,1 = 2,1$ | 3,2 |
| 0,2 | 8. $6 : 2 = 3$ | 32. $0,48 : 0,24 = 2$ | 0,8 |
| | 9. $10 + 6 = 16$ | 33. $1/4 + 1/4 = 1/2$ | |
| <hr/> | | | |
| | 10. $12 + 4 = 16$ | 34. $1/4 + 2/4 = 3/4$ | |
| 0,3 | 11. $16 - 4 = 12$ | 35. $3/5 + 1/8 = 29/40$ | 0,9 |
| | 12. $19 - 7 = 12$ | 36. $9/16 - 5/16 = 1/4$ | |
| <hr/> | | | |
| | 13. $4 \times 3 = 12$ | 37. $1/3 \times 1/3 = 1/9$ | |
| 0,3 | 14. $6 \times 3 = 18$ | 38. $2/8 \times 3/8 = 3/32$ | 0,9 |
| | 15. $18 : 3 = 6$ | 39. $4/5 : 2/5 = 2$ | |
| <hr/> | | | |
| | 16. $15 : 5 = 3$ | 40. $5/16 : 3/16 = 5/3$ | 2,0 |
| 0,4 | 17. $25 + 32 = 57$ | 41. $1/2 + 2/4 = 1$ | 1,1 |
| | 18. $41 + 23 = 64$ | 42. $8/32 + 3/4 = 1$ | |
| 1,6 | <hr/> | | |
| | 19. $43 - 17 = 26$ | 43. $9/10 - 2/5 = 1/2$ | |
| 0,4 | 20. $67 - 21 = 46$ | 44. $9/16 - 3/4 = -3/16$ | 1,1 |
| | 21. $16 \times 5 = 80$ | 45. $2/6 \times 1/2 = 1/6$ | |
| <hr/> | | | |
| | 22. $22 \times 4 = 88$ | 46. $3/16 \times 3/4 = 9/64$ | 2,4 |
| 0,5 | 23. $48 : 12 = 4$ | 47. $4/12 : 2/3 = 1/2$ | 1,3 |
| | 24. $84 : 14 = 6$ | 48. $8/32 : 4/16 = 1$ | |

Справа и слева от примеров приведены баллы, которые оценивают правильно найденное решение соответствующих групп примеров. Скажем, если вы решили первые три примера, то получаете 0,1 балла, если решили последние три примера — 1,3 балла, если справились с примерами под номерами с 25 по 36 — 3,2 балла. Группа, состоящая из трёх примеров, считается решённой, если вы справились не менее чем с двумя примерами из данной группы. В этом случае

вы получаете то же количество баллов, которое дается на группу в целом. В таблице оцениваемые соответствующим количеством баллов группы примеров отделены друг от друга горизонтальными линиями. Между ними и находятся соответствующие оценки.

Для контроля в самих примерах даны правильные ответы.

Если за отведённые 5 мин все примеры будут решены правильно, вы получаете 10 баллов. Сумма баллов, полученных за все правильно решённые в течение 5 мин примеры, является показателем интеллектуального развития.

Выводы

Результат, находящийся в пределах от 7,7 до 10 баллов, считается очень хорошим, а уровень интеллектуального развития оценивается как очень высокий. Результат, расположенный в интервале от 5,7 до 7,6 балла, рассматривается как хороший, а соответствующий ему уровень интеллектуального развития считается высоким. Результат, составляющий от 2,5 до 5,6 балла, рассматривается как средний, соответственно и уровень развития средний. Результат, расположенный в пределах от 0,9 до 2,4 балла, и соответствующий ему уровень развития считаются низкими. Наконец, результат меньший, чем 0,8 балла, считается плохим, а уровень развития очень низким.

ПСИХОДИАГНОСТИКА СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Помимо общих способностей человека, высокий уровень развития которых необходим для успешного выполнения самых разнообразных видов человеческой деятельности, есть способности, характеризующие степень готовности человека к успешному выполнению особо сложных, специфических видов деятельности. Такие способности называют специальными.

Специальные способности необходимо изучать для того, чтобы принимать обоснованные решения о том, стоит ли вообще заниматься какими-либо видами деятельности, можно ли добиться в них успехов при жёсткой и свободной конкуренции с другими людьми. К таким видам деятельности относятся, например, бизнес, политика, техническое конст-

руирование, наука, литература, искусство, театр и многие другие.

Специальных способностей, как и соответствующих им видов деятельности, довольно много, и практически очень трудно протестировать человека на наличие у него всех или хотя бы большей части специальных способностей. Здесь мы сможем ознакомиться только с некоторыми тестами.

ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО И МАТЕМАТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ
(ФРАГМЕНТЫ ТЕСТА АЙЗЕНКА)

Тест Айзенка в целом состоит из восьми субтестов (подтестов), пять из которых предназначены для оценки уровня общего интеллектуального развития человека (общая способность) и три — для оценки специальных способностей: математических, лингвистических и тех, которые важны для инженерного труда, художественно-изобразительной и других видов деятельности человека (зрительно-пространственный субтест). Каждый из субтестов включает серию постепенно усложняющихся задач, на решение которых отводится 30 мин.

Таким образом, полное время работы над тестом, включая прохождение всех субтестов, составляет 4 ч. При этом условии можно дать оценку уровня общего интеллектуального развития человека и степени развитости у него названных выше специальных способностей.

Для ознакомления с тестом Айзенка мы воспользуемся только двумя субтестами: для оценивания математических и лингвистических способностей¹.

Инструкция

На выполнение заданий каждого из субтестов отводится по 30 мин. За это время надо решить как можно больше задач. Уровень развития соответствующих способностей оценивается по числу правильно решённых за это время задач. Это число сравнивается с нормативными показателями, имеющимися в приложении (с. 159). Там же даны и правильные ответы на задачи.

¹ Полностью содержание теста представлено в кн.: *Айзенк Ганс Ю. Проверьте свои способности.* — М.: Педагогика-Пресс, 1992.

Если какая-либо из задач не решается, её можно пропустить и решать следующую. Учитывается только общее число задач, правильно решённых за отведённое время.

Предложенное решение (это касается прежде всего математических задач) может отличаться от того, которое даётся в приложении, и тем не менее быть правильным, если испытуемому удастся логично и убедительно обосновать справедливость того решения, которое он предложил.

Общее число задач в каждом из субтестов таково, что за отведённые 30 мин вряд ли возможно решить их все. Однако чем больше вы их решите, тем лучше.

Словесный субтест

1. Вставьте вместо точек слово, состоящее из трёх букв¹, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

ТКАНЬ (...) СОСТОЯНИЕ ВЕЩЕСТВА

2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и одновременно началом второго.

ГО (...) КОТ

3. Решите анаграммы² и исключите лишнее по смыслу слово.

КОХЙЕК

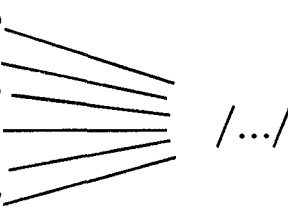
СНИНЕТ

ОЖИВТ

ЛУФОБТ

4. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов.

ДР
М
ТР
Ц
Щ
ЯГ



/.../

¹ Во всех следующих задачах количество точек равно числу букв в искомом слове.

² Решить анаграмму — значит из набора букв составить осмысленное слово.

5. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЖИВОТНОЕ (...) МОНАХ

6. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

СНА (...) ОВОЙ

7. Решите анаграмму и исключите лишнее слово:

ОЗУКРА
НИШПАЯЛ
НИБОВОС
НИШКУП

8. Найдите общее начало для трёх следующих слов:

(.....)  БУРКА
ГОРЕЦ
КНИЖНИК

9. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

РОДНИК (....) ОТМЫЧКА

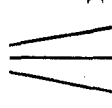
10. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ПЕ (...) ОЛ

11. Исключите лишнее слово¹:

АЧТПО
АИДРО
ФАГРЕЛТЕ
КТЕВИНЦ

12. Найдите общее начало для трёх следующих слов:

(.....)  ВОЗ
НОС
РАЗДЕЛ

13. Найдите слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ТА (...) АТ

14. Найдите слово, которое означало бы то же самое, что и слова, стоящие вне скобок:

БИТВА (.....) РУГАНЬ

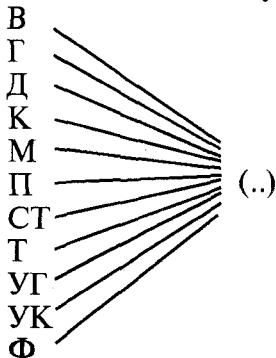
¹ Далее в подобных заданиях словосочетание “решите анаграмму” повторяться не будет.

15. Исключите лишнее слово:

АПНИСЕЛЬ
ЯШВИН
ТАСУПАК
АКАЧКБО
ШУРГА

16. Найдите общее окончание для следующих слов:

В
Г
Д
К
М
П
СТ
Т
УГ
УК
Ф



(..)

17. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

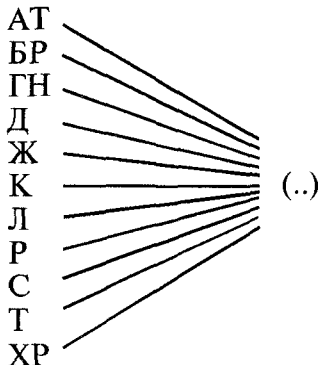
БАЛ (...) ЕДА

18. Исключите лишнее слово:

ЮКИЛТ
ЛЮТАНЬП
АЛИФАК
ОЗАР
ЛСТУ

19. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов:

АТ
БР
ГН
Д
Ж
К
Л
Р
С
Т
ХР



(..)

20. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

РЫБА (....) НАКЛОННАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

21. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ДИК (.....) ЕЦ

22. Исключите лишнее слово:

РАКОЧВА

ЛЪБГДОУ

ЕХРО

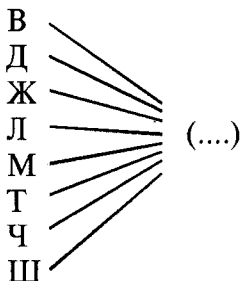
ЛУПЕДЬ

23. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

НАСЫПЬ (...) ВРАЩАЮЩИЙСЯ СТЕРЖЕНЬ

24. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

В
Д
Ж
Л
М
Т
Ч
Ш



(....)

25. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

СА (...) ОН

26. Исключите лишнее слово:

ЗМАТЕ

РАЖПИ

АГОВЛ

ИНЕРГ

27. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ (.....)

ГРУЗОПОДЪЁМНЫЙ МЕХАНИЗМ

28. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

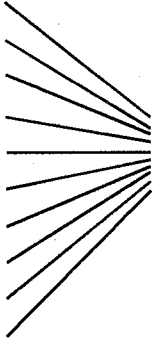
У (.....) Ъ

29. Исключите лишнее слово:

СЛОО
ОКОТИ
ООТРОНТ
РЕБЛАГД

30. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

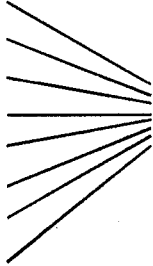
Б
Г
Л
М
П
С
СТ
СП
Ч
Ш



(...)

31. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

В
ГЛ
Д
ДЛ
М
ОС
Т
Ш



(...)

32. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЖИВОТНОЕ (.....) НЕЖНОСТЬ

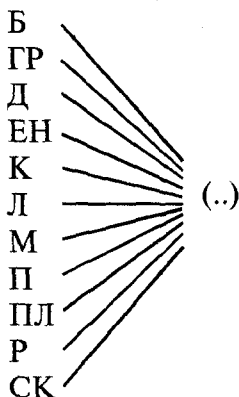
33. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

КОВЕР (...) ЛЕТА

34. Исключите лишнее слово:

ЛЕОР
БЕОРОЙВ
КОВАОРЖОН
ФЕЛИНДЬ

35. Найдите общее окончание для всех следующих слов:



36. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

КАБ (...) ОШКО

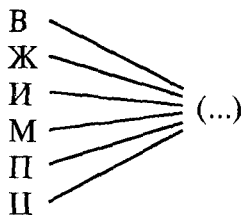
37. Исключите лишнее слово:

НЙЕНЙЭШТ
КИНСЕКД
ВЕХЧО
КЗААЛЬБ
СЙТООТЛ

38. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

САМОВОЛЬНЫЙ УХОД (.....) МОЛОДАЯ ВЕТКА

39. Найдите общее окончание для всех последующих слов:



40. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ПРЕДЛОГ (.....) РЕМЕНЬ УЗДЫ

41. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

С (...) ОКНО

42. Исключите лишнее слово:

ЛИОРЗТЕВЕ
ИОКСМТ
РКМОА
МИТТЕР

43. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:


КОСТОЧКА ПАЛЬЦА (.....) ПАУКООБРАЗНОЕ

44. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ГА (...) РЕЛЬ

45. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Б
Д
К
М
Н
П
Т



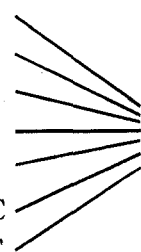
(....)

46. Исключите лишнее слово:

ЗОАК
РЕОББ
СФОМАРЕ
ШАДОЛЬ

47. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Д
Л
П
С
Т
ОС
ЯС

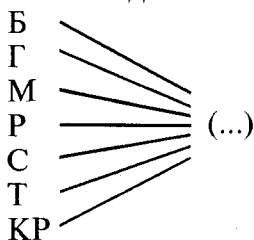


(...)

48. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

Г (...) ОЖА

49. Найдите общее окончание для всех последующих слов:



50. Исключите лишнее слово:

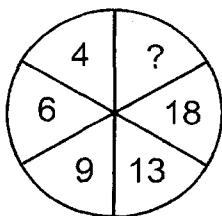
ТРБА
КПИРАКС
ТРСАЕС
АТМЬ
НКВЧУА

Числовой субтест

1. Продолжите числовой ряд:

18 20 24 32 ?

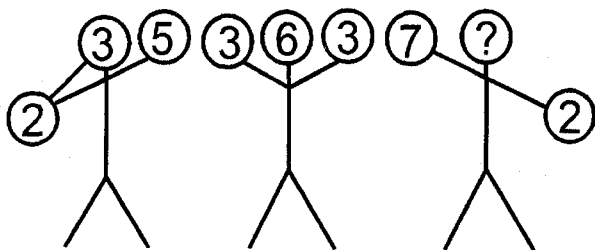
2. Вставьте недостающее число:



3. Продолжите числовой ряд:

212 179 146 113 ?

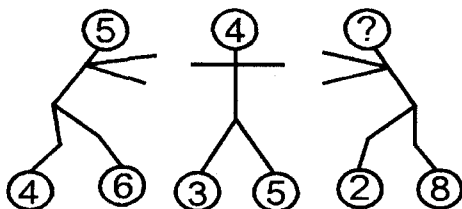
4. Вставьте недостающее число:



5. Продолжите числовой ряд:

6 8 10 11 14 14 ?

6. Вставьте пропущенное число:
 17 (112) 39
 28 () 49
7. Вставьте пропущенное число:
 3 9 3
 5 7 1
 7 1 ?
8. Продолжите ряд чисел:
 7 13 24 45 ?
9. Вставьте пропущенное число:
 234 (333) 567
 345 () 678
10. Вставьте пропущенное число:
 4 5 7 11 19 ?
11. Вставьте недостающее число:

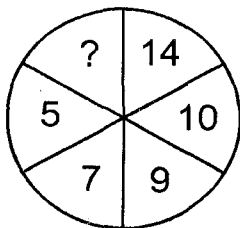


12. Продолжите числовой ряд:
 6 7 9 13 21 ?
13. Вставьте пропущенное число:
 4 8 6
 6 2 4
 8 6 ?
14. Продолжите числовой ряд:
 68 48 40 36 34 ?
15. Вставьте недостающее число:

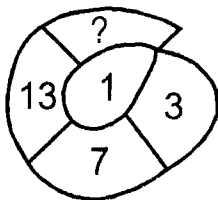
| | | | |
|----|----|----|----|
| 2 | 6 | ? | 9 |
| 54 | 18 | 81 | 27 |

16. Вставьте пропущенное число.
 718 (28) 582
 474 () 226

17. Продолжите числовой ряд:
15 13 12 11 9 9 ?
18. Вставьте пропущенное число:
9 4 1
6 6 2
1 9 ?
19. Вставьте пропущенное число:
11 12 14 ? 26 42
20. Вставьте пропущенное число:
8 5 2
4 2 0
9 6 ?
21. Вставьте пропущенное число:



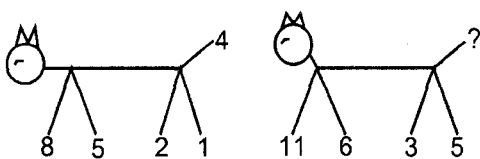
22. Вставьте пропущенное число:
341 (250) 466
282 () 398
23. Вставьте пропущенное число:



24. Вставьте пропущенное число:
12 (336) 14
15 () 16
25. Вставьте пропущенное число:
4 7 6
8 4 8
6 5 ?

26. Продолжите числовой ряд:
7 14 10 12 14 9 ?

27. Вставьте недостающее число:



28. Вставьте пропущенное число:

17 (102) 12

14 () 11

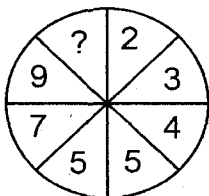
29. Продолжите числовой ряд:

172 84 40 18 ?

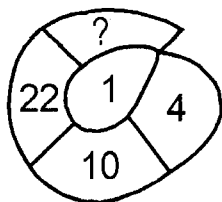
30. Продолжите числовой ряд:

1 5 13 29 ?

31. Вставьте недостающее число:



32. Вставьте недостающее число:



33. Продолжите числовой ряд:

0 3 8 15 ?

34. Вставьте пропущенное число:

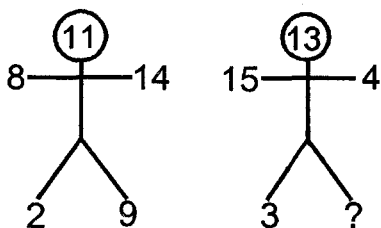
1 3 2 ? 3 7

35. Вставьте пропущенное число:

447 (366) 264

262 () 521

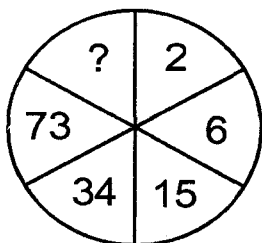
36. Вставьте недостающее число:



37. Продолжите числовой ряд:

4 7 9 11 14 15 19 ?

38. Вставьте недостающее число:



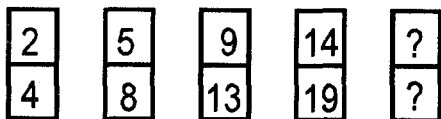
39. Вставьте пропущенное число:

3 7 16

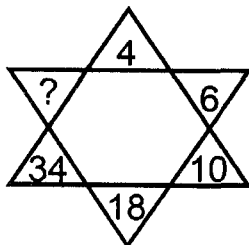
6 13 28

9 19 ?

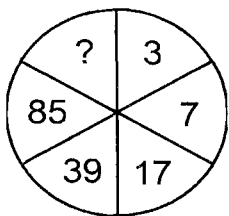
40. Вставьте недостающие числа:



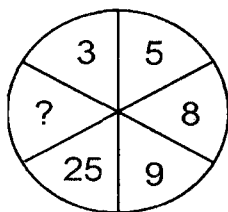
41. Вставьте пропущенное число:



42. Вставьте пропущенное число:



43. Вставьте недостающее число:



44. Вставьте пропущенное число:

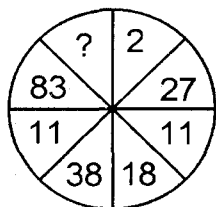
643 (111) 421

269 () 491

45. Продолжите числовой ряд:

857 969 745 1193 ?

46. Вставьте недостающее число:



47. Вставьте пропущенные числа:

9 (45) 81

8 (36) 64

10 () ?

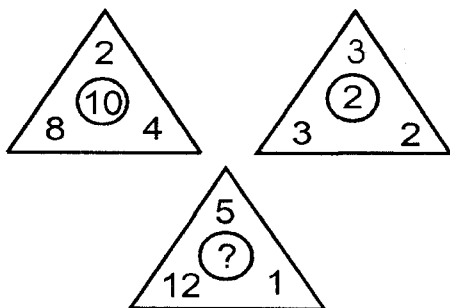
48. Продолжите числовой ряд:

7 19 37 61 ?

49. Продолжите числовой ряд:

5 41 149 329 ?

50. Вставьте пропущенное число:



ПСИХОДИАГНОСТИКА
ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
(СПОСОБНОСТИ БЫТЬ ЛИДЕРОМ)

Организаторские способности есть умение организовывать людей на выполнение какого-либо дела. Хороший организатор обязательно должен быть лидером, т.е. обладать вполне определёнными чертами характера и особенностями поведения.

Далее приводятся два теста-опросника, отвечая на которые можно установить, есть ли и насколько развиты у вас основные группы лидерских качеств (они обозначены в названиях соответствующих опросников).

Есть и такие черты характера, которые препятствуют лидерству, и у того, кто хочет стать лидером, их не должно быть. (Основные группы этих качеств обозначены в названиях соответствующих опросников). В заключение путём их соотнесения друг с другом делается вывод о наличии у вас реальной возможности быть лидером. Наличие такой возможности диагностируется в том случае, если по тестам-опросникам обнаруживается, то у вас сильно развиты как раз те психологические свойства и поведенческие особенности, которые способствуют лидерству, и слабо развиты такие черты характера и формы поведения, которые этому препятствуют.

Тест-опросник на выявление лидерских качеств личности

Вам предлагается ответить на 50 вопросов. Эти ответы покажут, обладаете ли вы качествами личности, которые должны быть у лидера. К каждому из вопросов даны два варианта ответов. Необходимо выбрать и отметить варианты ответов, более всего вас устраивающие.

1. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания?
а) да; б) нет.
2. Считаете ли вы, то многие из окружающих занимают более высокое положение — то, которое по праву должны были бы занимать вы?
а) да; б) нет.
3. Испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, находясь на собрании, даже когда это необходимо?
а) да; б) нет.
4. Нравится ли вам руководить играми ваших сверстников и других людей?
а) да; б) нет.
5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удается переубедить кого-нибудь, заставить его думать так, как думаете вы?
а) да; б) нет.
6. Называют ли вас нерешительным человеком?
а) да; б) нет.
7. Согласны ли вы с утверждением: “Всё самое лучшее в мире сделало небольшое число выдающихся людей”?
а) да; б) нет.
8. Испытываете ли вы необходимость иметь постоянного советчика в делах; которыми приходится заниматься?
а) да; б) нет.
9. Приходилось ли вам терять хладнокровие в беседах с людьми?
а) да; б) нет.
10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие люди побаиваются вас?
а) да; б) нет.

11. Стараетесь ли вы занимать такое место среди людей, которое позволило бы вам контролировать ситуацию и привлекать к себе внимание?
а) да; б) нет.
12. Считаете ли вы, что вы своей внешностью производите на людей внушительное впечатление?
а) да; б) нет.
13. Являетесь ли вы мечтателем?
а) да; б) нет.
14. Теряетесь ли вы, когда вокруг вас оказываются люди, которые с вами решительно не согласны?
а) да; б) нет.
15. Случалось ли вам организовывать работу других людей по вашей личной инициативе?
а) да; б) нет.
16. Если дело, которым вы занимаетесь, не даёт ожидаемого результата, то вы:
а) радуетесь, если кто-то другой возьмёт на себя ответственность за него;
б) стараетесь сами довести начатое дело до конца.
17. Какое из следующих двух утверждений вы считаете более правильным?
а) настоящий руководитель должен сам уметь делать любое дело без помощников;
б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими людьми.
18. С кем вы предпочитаете работать?
а) с покорными людьми, дисциплинированными исполнителями;
б) с самостоятельными и независимыми людьми, хорошими специалистами.
19. Стремитесь ли вы избегать споров, острых дискуссий?
а) да; б) нет.
20. Часто ли вы сталкиваетесь с властностью, проявляемой родителями и ближайшими родственниками?
а) да; б) нет.
21. Удаётся ли вам в дискуссии привлекать на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
а) да; б) нет.

22. Представьте себе, что во время прогулки вы с друзьями потерялись в лесу. Приближается вечер, и необходимо принять срочное решение. Как вы поступите?
- а) предоставите возможность решить проблему кому-либо другому, кто лучше разбирается в вопросе;
 - б) попытаетесь сами найти выход из создавшегося положения.
23. Есть выражение: “Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе”. Что вы предпочли бы?
- а) быть первым в деревне;
 - б) быть последним в городе.
24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим сильное влияние на других людей?
- а) да; б) нет.
25. Что вы делаете, если вас постигла неудача?
- а) стараетесь больше никогда не заниматься таким делом, в котором может постичь неудача;
 - б) не обращаете на неудачу внимания и стараетесь добиться намеченной цели.
26. Истинный лидер — тот, кто:
- а) имеет развитые способности и умеет делать больше других;
 - б) тот, у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли вы стараетесь понять и по-настоящему оценить людей?
- а) да; б) нет.
28. Уважаете ли вы дисциплину?
- а) да; б) нет.
29. Какой из двух руководителей предпочтительнее?
- а) тот, который всё решает сам;
 - б) тот, который постоянно со всеми советуется.
30. Какой из следующих двух стилей руководства является наиболее благоприятным для совместной работы?
- а) коллегиальный; б) авторитарный.
31. Часто ли другие люди используют вас в своих целях?
- а) да; б) нет.

32. Какое из следующих двух описаний больше соответствует вам?
- а) за словом в карман не лезет, имеет громкий голос, привлекательные, впечатляющие жесты;
 - б) негромкий голос, задумчивый взгляд, не всегда отвечает быстро и впопад, жесты невыразительны.
33. Допустим, что на собрании у вас есть мнение, противоположное мнению всех остальных, и вы уверены в своей правоте. Как вы поступите?
- а) промолчите;
 - б) выступите и будете отстаивать свою точку зрения.
34. Называют ли вас человеком, который подчиняет свои и чужие интересы интересам дела?
- а) да; б) нет.
35. Если на вас возложена ответственность за какое-либо сложное дело, то испытываете ли вы при этом чувство тревоги?
- а) да; б) нет.
36. Что вы предпочитаете?
- а) работать под руководством хорошего руководителя;
 - б) работать независимо и самостоятельно.
37. Как вы относитесь к утверждению: “Для того чтобы семейная жизнь была удачной, необходимо, чтобы наиболее важные решения принимал только один из супругов”?
- а) согласен; б) не согласен.
38. Случалось ли вам покупать что-то под влиянием других, хотя вы сами не испытывали особой необходимости в этой покупке?
- а) да; б) нет.
39. Считаете ли вы, что ваши организаторские способности развиты выше среднего?
- а) да; б) нет.
40. Как вы обычно ведете себя, столкнувшись с трудностями?
- а) теряетесь;
 - б) у вас повышается активность и вы стараетесь преодолеть трудности.

41. Часто ли вы делаете людям замечания, когда они этого заслуживают?
- а) да; б) нет.
42. Считаете ли вы, что обладаете сильной нервной системой?
- а) да; б) нет.
43. Как вы поступите, если вам предстоит что-то изменить в обстановке или в людях?
- а) начнёте это делать немедленно;
б) будете делать всё медленно, взвешенно и продуманно до мелочей.
44. Сумеете ли вы прервать болтливого собеседника, если это необходимо?
- а) да; б) нет.
45. Согласны ли вы с утверждением: “Для того чтобы быть счастливым человеком, надо жить незаметно для окружающих”?
- а) да; б) нет.
46. Считаете ли вы, что у каждого человека есть способности и он благодаря им должен сделать что-то выдающееся?
- а) да; б) нет.
47. Кем вам хотелось бы стать?
- а) известным художником, композитором, поэтом, учёным;
б) известным политическим или религиозным деятелем.
48. Какую музыку вам приятнее слушать?
- а) громкую и торжественную;
б) тихую и лирическую.
49. Испытываете ли вы чувство волнения при встрече с важными и влиятельными людьми, занимающими в обществе высокое положение?
- а) да; б) нет.
50. Встречали ли вы человека с более сильной волей, чем ваша?
- а) да; б) нет.

Оценка результатов и выводы

В таблице 2 приведены ключевые ответы, по которым можно судить о том, насколько у вас развиты качества, присущие лидеру. Если вы выбрали вариант ответа, отмеченный в левой колонке, то получаете 1 балл, а если в правой — то 0 баллов. Максимальная сумма баллов, которую может набрать отвечающий, равна 50. По реально полученной сумме баллов определяют уровень развития у данного испытуемого качеств личности, присущих лидеру.

Таблица 2

Ключ к методике выявления лидерских качеств личности

| Номера вопросов | Выбираемые варианты ответов | | Номера вопросов | Выбираемые варианты ответов | |
|--------------------|--------------------------------|---|--------------------|--------------------------------|---|
| | | | | | |
| 1 | а | б | 26 | а | б |
| 2 | а | б | 27 | а | б |
| 3 | б | а | 28 | б | а |
| 4 | а | б | 29 | б | а |
| 5 | а | б | 30 | б | а |
| 6 | б | а | 31 | б | а |
| 7 | а | б | 32 | а | б |
| 8 | б | а | 33 | б | а |
| 9 | б | а | 34 | а | б |
| 10 | а | б | 35 | б | а |
| 11 | а | б | 36 | б | а |
| 12 | а | б | 37 | а | б |
| 13 | б | а | 38 | б | а |
| 14 | б | а | 39 | а | б |
| 15 | а | б | 40 | б | а |
| 16 | б | а | 41 | а | б |
| 17 | б | а | 42 | а | б |
| 18 | б | а | 43 | а | б |
| 19 | б | а | 44 | а | б |
| 20 | а | б | 45 | б | а |
| 21 | а | б | 46 | а | б |
| 22 | б | а | 47 | б | а |
| 23 | а | б | 48 | а | б |
| 24 | а | б | 49 | б | а |
| 25 | б | а | 50 | б | а |

Если вы набрали больше 40 баллов, то делается вывод о том, что качества лидера у вас выражены очень сильно. Если вы набрали от 35 до 39 баллов, то это значит, что качества лидера у вас выражены сильно. При сумме баллов в пределах от 25 до 34 баллов приходят к заключению о том, что лидерские качества у вас выражены средне. Если сумма набранных баллов оказывается в пределах от 10 до 24, то качества лидера выражены слабо. Наконец, если вы набрали меньше 10 баллов, то есть основания считать, что лидерские качества у вас выражены очень слабо.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЧЕЛОВЕКА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ЛИДЕРСТВУ

С помощью этой методики можно оценить уровень развитости таких особенностей поведения или черт характера, три наличия которых человек вряд ли сможет стать хорошим лидером, если вовремя не избавится от них. К таким качествам относятся неумение бороться со стрессами и управлять собой в напряжённых, эмоциональных ситуациях, отсутствие системы ценностей, устоявшихся норм морали и правил поведения, отсутствие чётко поставленных целей, особенно на перспективу, неспособность оперативно и правильно решать возникающие проблемы, находить выход из сложных ситуаций, отсутствие заботы о личностном и профессиональном росте (развитии), неумение творчески подходить к делу, оказывать влияние на людей, иметь и поддерживать свой авторитет и ряд других.

Методика представляет собой опросник, включающий 10 вопросов-утверждений. Ответы на них могут быть двух видов: "да" или "нет". Ответ "да" выбирается в том случае, если соответствующий вопрос-утверждение справедлив в отношении вас, в противоположном случае выбирается ответ "нет". Ответы вписываются в специальный протокол, форма которого показана в таблице 3 (при ответе "да" номер утверждения остаётся без изменения, а при ответе "нет" перечёркивается).

**Протокол оценки
качеств личности и черт характера человека,
препятствующих лидерству**

| А | Б | В | Г | Д | Е | Ж | З | И | К | Л |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |
| 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 |
| 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 |
| 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 |
| 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 |

В этой таблице вверху условно буквами обозначены те качества личности, черты характера и формы поведения, которые оцениваются и далее кратко описываются в ключе для расшифровки ответов.

Цифры в протоколе соответствуют номерам вопросов-суждений, имеющих в методике

Перечень вопросов-суждений к методике

1. Я хорошо справляюсь с трудностями в своей работе.
2. По наиболее важным вопросам я всегда имею своё мнение.
3. Когда необходимо принимать важные решения в своей жизни, я их принимаю сразу и действую решительно.
4. Я прилагаю большие усилия для саморазвития.
5. Я способен эффективно решать проблемы.
6. Я часто экспериментирую, высказывая новые идеи и пытаюсь их реализовать.
7. Мои взгляды часто принимаются другими людьми, и я часто оказываю на них воздействие.
8. Руководя людьми, я сознательно строю свое поведение по принятым мною правилам и следую моим принципам.

9. Мне нетрудно добиться хорошей работы от людей, которыми приходится руководить.
10. Я считаю себя хорошим руководителем.
11. На собраниях, если мне приходится их вести, я хорошо справляюсь с этим.
12. Я постоянно забочусь о своём здоровье, чтобы быть в форме и не терять работоспособность.
13. Я интересуюсь тем, как люди оценивают меня и мои организаторские способности.
14. Я всегда могу точно сказать, к чему я стремлюсь и чего добиваюсь в жизни.
15. У меня есть большие возможности для того, чтобы добиться значительных успехов в жизни.
16. Приступая к решению проблем, я всегда имею план их решения.
17. Я нахожу удовольствие от разного рода перемен.
18. Я обычно успешно воздействую на других людей.
19. Мой стиль руководства людьми я считаю правильным.
20. Я вкладываю немало сил в развитие тех людей, которые от меня зависят.
21. Люди, которые от меня зависят, полностью меня поддерживают.
22. Я уверен, что те усилия, которые человек предпринимает для того, чтобы чему-то полезному научить зависящих от него людей, в конечном счёте принесут пользу и ему самому.
23. Если нужно, я готов в общении и обращении с людьми пойти на непопулярные меры.
24. Я предпочитаю более сложное, но правильное решение тому, которое является более лёгким, но сомнительным с точки зрения его правильности.
25. Моя работа, дела и цели в жизни не противоречат, а дополняют друг друга.
26. Моя работа и жизнь часто связаны с волнениями.
27. Я регулярно критически переоцениваю свою работу.
28. Я себе кажусь достаточно изобретательным человеком, превосходящим в этом отношении многих других людей.
29. Первое впечатление, которое я произвожу на людей, обычно бывает хорошим.

30. Я опережаю своих критиков и обычно сам первым начинаю открыто признавать и обсуждать свои недостатки, ошибки и промахи. Я заинтересован в том, чтобы окружающие люди чаще говорили мне об этом.
31. Мне всегда удаётся создавать и поддерживать хорошие отношения с теми людьми, которыми я руковожу.
32. Я посвящаю достаточно времени тому, чтобы обдумывать то, что нужно для развития зависимых от меня людей.
33. Я знаю, как организовать эффективную совместную работу людей.
34. Я рационально распределяю своё время.
35. В принципиальных вопросах я обычно проявляю твёрдость.
36. Я стараюсь объективно оценивать свои успехи.
37. Я постоянно стремлюсь ко всему новому, к получению нового опыта.
38. Я хорошо разбираюсь в сложных делах.
39. Ради проверки новой идеи я готов пойти на риск.
40. Я считаю себя человеком, уверенным в себе.
41. Я верю в возможность изменения отношения людей к работе.
42. Мои подчинённые обычно делают всё возможное для организации хорошей совместной работы.
43. Я регулярно оцениваю работу своих подчинённых.
44. Среди людей, которыми я руковожу, я стараюсь создать атмосферу доверия и открытости.
45. На мою личную жизнь моя работа не оказывает отрицательного влияния.
46. Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями.
47. Моя работа вносит значительный вклад в получение удовольствия от жизни.
48. Я постоянно стремлюсь к тому, чтобы люди как можно больше говорили мне о том, какие у меня имеются достоинства и недостатки.
49. Я хорошо составляю разного рода планы.
50. Я не теряюсь и не сдаюсь, если сразу не удаётся найти решение какой-либо сложной проблемы.
51. Мне относительно легко удаётся установить нормальные взаимоотношения с окружающими людьми.

52. Я знаю, чем можно заинтересовать людей и добиться того, чтобы они хорошо работали.
53. Я умею хорошо распределять обязанности среди людей.
54. Я способен установить доверительные отношения между мной и теми людьми, которые находятся в моём подчинении.
55. Между теми людьми, которыми я обычно руковожу, и другими группами рядом работающих людей устанавливаются обычно хорошие взаимоотношения.
56. Я не позволяю себе перенапрягаться в работе.
57. Время от времени я пересматриваю свои жизненные ценности.
58. Для меня важно всегда и во всём добиваться успеха.
59. Вызов на соревнование я принимаю с удовольствием.
60. Я регулярно оцениваю свою работу.
61. Я уверен в себе.
62. Я оказываю положительное влияние на поведение окружающих людей.
63. В руководстве людьми я всегда ищу новые приёмы и методы.
64. Я поощряю хорошо работающих людей.
65. Я считаю, то важная часть работы руководителя — это советы и рекомендации, которые он даёт своим подчинённым.
66. Я считаю, что руководитель необязательно должен быть лидером во всех делах, которые возникают в руководимом им коллективе.
67. В интересах своего здоровья и сохранения работоспособности я могу соблюдать диету.
68. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.
69. У меня хорошее взаимопонимание с товарищами по работе.
70. Я часто думаю над тем, что не позволяет мне добиваться больших успехов в работе, и далее действую в соответствии со сделанными выводами.
71. Я сознательно использую других людей для того, чтобы решить возникшую проблему, если в этом есть необходимость.

72. Я могу руководить высокотворческими людьми, которые независимы и с трудом подчиняются другим.
73. Моё участие в работе разного рода собраний и в обсуждении на них разнообразных вопросов обычно бывает удачным.
74. Я разными способами могу добиться того, чтобы люди, которыми я руковожу, были заинтересованы в работе.
75. У меня редко возникают проблемы во взаимоотношениях с подчинёнными.
76. Я не упускаю любую возможность для того, чтобы оказать воспитательное влияние на зависящих от меня людей.
77. Я добиваюсь того, чтобы те, кем я руковожу, ясно понимали цели своей работы.
78. Чаще всего я чувствую себя жизнерадостным и энергичным.
79. Я часто занимаюсь психологическим анализом своего развития.
80. У меня имеется чёткий план личной карьеры.
81. Когда дела идут плохо, я не сдаюсь.
82. Я чувствую себя уверенно, возглавляя группу людей, занятых решением какой-либо сложной проблемы.
83. Выработка и предложение новых идей не составляют для меня особого труда.
84. Моё слово никогда не расходится с делом.
85. Я считаю, что подчинённые имеют право критически оценивать принимаемые мною решения.
86. Я прилагаю немало усилий для того, чтобы точно определить цели и задачи каждого человека в совместной работе той группы людей, которой я руковожу.
87. Мои подчинённые находятся в процессе постоянного личного и профессионального самосовершенствования.
88. Я располагаю всеми необходимыми навыками для того, чтобы организовать успешную совместную работу людей.
89. Я имею немалые материальные притязания и рассчитываю добиться в этом успеха за счёт работы.

90. Я всегда готов обсуждать с окружающими людьми свои убеждения.
91. Свои долгосрочные планы я также обсуждаю с людьми.
92. Меня называют открытым человеком, который легко и быстро приспосабливается к окружающей обстановке.
93. В целом я придерживаюсь последовательного подхода в решении разнообразных проблем.
94. Я спокойно отношусь к своим ошибкам и не особенно расстраиваюсь из-за них.
95. Я умею выслушивать других людей.
96. Я готов при необходимости передать свои полномочия по руководству людьми другому человеку и способен научить его это делать.
97. Я уверен в поддержке меня в трудной ситуации со стороны людей, которыми я руковожу.
98. Я обычно даю хорошие советы людям.
99. Я всеми мерами стараюсь сделать работу зависимых от меня людей более успешной.
100. Я знаю, как справляться со своими собственными эмоциональными проблемами.
101. Я стараюсь делать так, чтобы мои собственные цели не расходились с целями той организации, в которой я работаю.
102. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
103. Я нахожусь в процессе постоянного личного и профессионального роста.
104. Сейчас у меня не больше проблем и они в целом не более сложные, чем были год назад.
105. Я ценю нестандартный подход к работе.
106. Окружающие люди серьезно воспринимают мои взгляды на жизнь.
107. Я уверен в эффективности применяемых мною методов руководства людьми.
108. Зависимые от меня люди с уважением относятся ко мне, как к руководителю.

109. Я считаю важным, чтобы умениями и навыками руководства людьми обладал не только я, но и другие мои подчинённые.

110. Я уверен, что в хорошо организованной групповой работе можно достичь большего, чем в индивидуальной работе.

В таблице 4 приведен ключ для расшифровки ответов, в соответствии с которым оценивается степень развитости тех черт характера, качеств и форм поведения, которые препятствуют тому, чтобы вы в настоящее время были хорошим лидером.

Прежде чем воспользоваться этим ключом, необходимо подсчитать результаты. В каждом столбце протокола (см. табл. 3) определяется число перечёркнутых цифр. Если оно находится в пределах 9–10, то считается, что соответствующее качество у этого испытуемого выражено очень сильно. При результате 7–8 делается вывод о том, что это качество развито сильно. В случае, если итог оказался равным 4–6, приходят к выводу о том, что данное качество развито средне. При результате, находящемся в интервале 2–3, делают заключение о слабой развитости соответствующего качества. Наконец, если итог оказался равным 0–1, то это даёт основание заключить, что это качество у испытуемого выражено очень слабо.

Таблица 4

Ключ для расшифровки результатов психодиагностики свойств, препятствующих лидерству

| Буквенное обозначение свойства | Название соответствующего свойства |
|--------------------------------|---|
| А | Неспособность управлять собой, своими мыслями, чувствами и поведением |
| Б | Отсутствие твёрдо устоявшейся системы жизненных ценностей |
| В | Неопределённость личных жизненных целей |
| Г | Остановка в саморазвитии |

| Буквенное обозначение свойства | Название соответствующего свойства |
|--------------------------------|---|
| Д | Неумение решать проблемы, отсутствие соответствующих навыков |
| Е | Нетворческий подход к делу |
| Ж | Неумение влиять на людей |
| З | Недостаточное понимание особенностей работы руководителя |
| И | Отсутствие способности руководить людьми |
| К | Неумение обучать людей, оказывать на них воспитательное влияние |
| Л | Неспособность организовать эффективную совместную работу людей |

ПСИХОДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Коммуникативными называются способности, связанные с установлением, поддержанием и сохранением хороших личных и деловых взаимоотношений человека с окружающими людьми.

В структуру коммуникативных способностей входят общительность и замкнутость. Первая помогает, а вторая мешает установлению нормальных личных и деловых связей с окружающими людьми.

Ниже приводятся две методики, с помощью которых можно оценить общительность и замкнутость (в данном случае склонность к одиночеству), сделав заключение о том, насколько эти два качества развиты у вас.

ОБЩИТЕЛЬНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?

Ответив на соответствующие вопросы, вы сможете сделать вывод относительно вашей общительности. Подберите из числа предложенных те ответы, которые более всего соответствуют манере вашего поведения, и запишите их индексы (например, 1а, 2в, 3б и т.д.). По избранным вами ответам вы сможете оценить степень развитости у себя соответствующего личностного качества.

Вопросы и варианты ответов на них

1. Если вас приглашает к себе в гости человек, которому вы не симпатизируете, примете ли вы это приглашение?
 - а) да;
 - б) только в исключительном случае;
 - в) нет.
2. Представьте, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим недругом. Как вы себя поведёте?
 - а) не будете обращать на него внимания;
 - б) будете отвечать только на его вопросы;
 - в) попытаетесь завязать с ним непринуждённый разговор.
3. Вы собирались позвонить в дверь одной квартиры. Внезапно услышали, что в квартире возник семейный спор. Что вы сделаете?
 - а) всё-таки позвоните;
 - б) подождёте, пока спор прекратится;
 - в) уйдёте.
4. Что вы сделаете, если вам в гостях предложат нелюбимое блюдо?
 - а) съедите его, несмотря на отвращение;
 - б) скажете хозяевам, что не можете съесть это блюдо;
 - в) пожалуетесь на отсутствие аппетита.
5. Какой бутерброд со стола вы обычно выбираете?
 - а) самый лучший;
 - б) самый маленький;
 - в) ближайший к вам.
6. Что вы предпримете в том случае, если в компании внезапно наступит пауза во время разговора?
 - а) подождёте, пока кто-нибудь не начнёт разговор вновь;
 - б) сами найдёте какую-нибудь тему для продолжения разговора.

7. Представьте себе, то вы попали в неприятное положение. Расскажите ли вы об этом своим знакомым?
- а) обязательно расскажете первому попавшемуся знакомому;
 - б) расскажете только самым близким друзьям;
 - в) не расскажете ни одному человеку.
8. Добавляете ли вы от себя что-либо в рассказы, которые слышали от других людей?
- а) да;
 - б) совсем немного для того, чтобы их улучшить;
 - в) почти ничего не добавляю.
9. Носите ли вы с собой фотографию своей возлюбленной (возлюбленного) и охотно ли вы показываете её окружающим людям?
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
10. Что вы сделаете, если, будучи среди других людей, не поняли рассказанного анекдота или шутки?
- а) будете смеяться вместе с остальными, которые поняли суть рассказанного;
 - б) останетесь серьёзным и не будете смеяться;
 - в) попросите, чтобы кто-нибудь объяснил вам смысл этого анекдота или шутки.
11. Что вы предпримете, если, оказавшись в компании, вдруг ощутите резкую головную боль?
- а) не будете показывать вида;
 - б) попросите у кого-нибудь таблетку от головной боли;
 - в) покинете компанию и уйдёте домой.
12. Что вы сделаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевидению скоро должны передавать интересную только для вас программу?
- а) попросите, чтобы хозяин дома включил вам телевизор;
 - б) начнёте смотреть телепередачу в соседней комнате, чтобы не мешать остальным гостям;
 - в) откажетесь от интересующей телепередачи.

13. Вы находитесь в гостях. Когда вы чувствуете себя лучше?
- а) когда развлекаете гостей;
 - б) когда вас самих развлекают другие.
14. Обладаете ли вы привычкой заранее решать, как долго сможете оставаться в гостях?
- а) нет;
 - б) иногда думаю об этом;
 - в) всегда думаю об этом.
15. Допустим, что корреспондент какой-либо газеты берёт у вас интервью.
- а) вы будете довольны, если интервью напечатают в газете;
 - б) будете стараться, чтобы этого не произошло;
 - в) вам совершенно безразлично, будет или не будет напечатано в газете интервью с вами.
16. Способны ли вы внешне беспристрастно относиться к людям, которых внутренне не можете терпеть?
- а) да;
 - б) иногда, только в виде исключения;
 - в) не задумывался над этим вопросом.
17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, если оно справедливо, но для вас неблагоприятно?
- а) всегда;
 - б) только в том случае, если оно соответствует вашему собственному мнению;
 - в) никогда.
18. Когда вы прекращаете спорить?
- а) чем скорее, тем лучше;
 - б) когда спор не имеет никакого смысла;
 - в) после того как убедил своего оппонента.
19. Если вы знаете стихи, то будете ли их читать в незнакомой компании?
- а) с удовольствием;
 - б) да, если об этом попросят;
 - в) никогда.

20. Представьте себе, что вы живёте во времена графа Монте-Кристо, сидите в тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключён ваш самый злейший враг. Начнете ли вы с ним перестукиваться?

- а) немедленно;
- б) только тогда, когда не сможете переносить одиночество;
- в) никогда.

21. Есть ли у вас привычка или желание встречать Новый год среди большого скопления людей, например на городской площади?

- а) да;
- б) нет;
- в) Новый год я обычно встречаю один или просто сплю.

В таблице 5 дан ключ к ответам на вопросы приведённого опросника. После расшифровки ответов вы получаете определённую сумму баллов, по которой определяется степень развитости у вас такого качества личности, как общительность.

Таблица 5

**Ключ для интерпретации ответов опросника
“Общительный вы человек?”**

| Номера вопросов | Количество баллов, получаемых за тот или иной вариант ответа на вопросы | | |
|-----------------|---|----|----|
| | а) | б) | в) |
| 1 | 20 | 5 | 0 |
| 2 | 0 | 5 | 25 |
| 3 | 5 | 10 | 0 |
| 4 | 10 | 0 | 5 |
| 5 | 0 | 5 | 10 |
| 6 | 5 | 15 | 0 |
| 7 | 30 | 5 | 0 |
| 8 | 15 | 5 | 0 |
| 9 | 0 | 5 | 10 |
| 10 | 0 | 5 | 10 |

| Номера вопросов | Количество баллов, получаемых за тот или иной вариант ответа на вопросы | | |
|--------------------|--|----|----|
| | а) | б) | в) |
| 11 | 5 | 10 | 0 |
| 12 | 0 | 5 | 10 |
| 13 | 20 | 5 | 0 |
| 14 | 0 | 5 | 15 |
| 15 | 10 | 0 | 5 |
| 16 | 15 | 5 | 0 |
| 17 | 25 | 5 | 0 |
| 18 | 0 | 5 | 10 |
| 19 | 0 | 5 | 10 |
| 20 | 20 | 5 | 0 |
| 21 | 5 | 0 | 10 |

Обработка результатов и выводы

Если вы набрали в сумме от 233 до 310 баллов, то качество “общительность” считается у вас сильно развитым. Если сумма набранных баллов оказалась в интервале от 78 до 232, то это качество считается у вас развитым средне. Наконец, если сумма баллов оказалась равной от 0 до 77, то качество “общительность” считается слаборазвитым.

СКЛОННЫ ЛИ ВЫ К ОДИНОЧЕСТВУ?

Предлагаемый далее короткий опросник позволяет оценить, насколько у вас выражена склонность к одиночеству, или необщительность. На каждый вопрос есть два варианта ответов: “да” и “нет”.

Вопросы

- Имеете ли вы склонность после работы пойти прогуляться в одиночестве по городу?
а) да; б) нет.
- Считаете ли вы катастрофой, если вам не с кем поехать отдохнуть за город?
а) да; б) нет.

3. Вы договорились о встрече с другом через четыре часа. Сможете ли вы чем-либо заняться в это время?
а) да; б) нет.
4. Любите ли вы смотреть в одиночестве на пламя костра?
а) да; б) нет.
5. Когда вы заняты чем-то очень важным, раздражают ли вас телефонные звонки и разговоры людей?
а) да; б) нет.
6. Любите ли вы ходить пешком?
а) да; б) нет.
7. Можете ли вы отметить Новый год в одиночестве и остаться при этом в хорошем настроении?
а) да; б) нет.
8. Приглашаете вы на свой день рождения много гостей?
а) да; б) нет.
9. Чувствуете ли вы себя свободно, находясь в компании незнакомых людей?
а) да; б) нет.
10. Как вы поступите, если окажетесь в чужом городе и не сможете отыскать нужный вам адрес?
а) спросите у прохожего;
б) обратитесь в городское справочное бюро;
в) попробуете всё же отыскать самостоятельно.
11. Любите ли вы делать подарки?
а) да; б) нет.
12. Мечтали ли вы стать актёром?
а) да; б) нет.

Обработка результатов и выводы

За ответы “да” на следующие вопросы вы получите 1 балл: 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10б, 12. Также по одному баллу испытуемый получает за ответы “нет” на вопросы 2, 8, 9, 12. За ответ “да” на вопрос 10в дается 2 балла.

Если вы набрали больше 8 баллов, то склонность к одиночеству у вас развита достаточно сильно. При сумме баллов от 4 до 8 приходят к заключению о среднеразвитой склонности к одиночеству. При результате меньшем чем 4 балла склонность к одиночеству развита слабо.

Контрольные вопросы

1. Как определить задатки человека?
2. Можно ли, опираясь на знание задатков, прогнозировать развитие способностей человека?
3. Можно ли на основе знания способностей оценить будущие жизненные достижения и успешность деятельности человека?
4. Какими методами исследуется внимание человека и какие характеристики внимания можно получить при помощи этих методов?
5. Посредством каких методик оценивается память человека?
6. Каким образом диагностируются различные виды и свойства человеческой памяти?
7. Как оценивается мышление человека?
8. С помощью каких тестов определяются общие способности человека?
9. С помощью каких методик оцениваются специальные способности людей?
10. Посредством каких методов определяются коммуникативные способности человека?
11. Каким образом оцениваются лидерские способности?

ГЛАВА 3. ПОЗНАНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА, ХАРАКТЕРА, ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ ЛЮДЕЙ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ И ХАРАКТЕРЕ ЧЕЛОВЕКА

Темперамент и характер человека определяют его типичные реакции на те или иные жизненные ситуации, а соответственно и реакции окружающих на его поведение. От этих реакций зависят отношения, складывающиеся между людьми, особенно в тех случаях, когда люди встречаются впервые и ещё недостаточно хорошо знают друг друга.

Тип темперамента определяет динамические особенности индивидуального поведения человека: скорость реакции, темп работы или общения людей, эмоциональность и уровень общей активности. К каждому типу темперамента надо приспосабливаться и, зная заранее индивидуальные расхождения в темпераментах, можно предупредить возникновение напряжённости в отношениях между людьми.

Различия между людьми по свойствам темперамента могут быть достаточно заметными, и чаще всего они столь велики, что их нельзя не учесть и как-то приспособиться к ним, установив добрые деловые и личные взаимоотношения.

Характер человека совсем иное дело. Если темперамент определяет только динамические особенности поведения людей, то характер обуславливает осознанные поступки людей, зачастую затрагивающие мораль, ценности, потребности и интересы.

Характер и темперамент человека с возрастом становятся достаточно устойчивыми. Однако обнаруживающееся несходство в характерах людей обычно ведёт к возникновению более сложных, серьёзных и труднопреодолимых проблем, чем различия в темпераментах. Поэтому для формирования нормальных межперсональных отношений очень важно знать особенности характера окружающих нас людей и прежде всего свои собственные. Поведение окружающих в большинстве случаев зависит от нашего собственного характера и представляет собой не что иное, как их реакции на внешние проявления нашего характера. Не зная этого, можно не совсем верно истолковывать действия и поведение других людей, необоснованно обижаясь на них, не вполне справедливо относясь к ним. Следовательно, свой собственный характер человек должен знать в первую очередь и гораздо лучше, чем характеры окружающих людей.

Как связаны между собой темперамент и характер человека? Эта связь существует, но не является однозначной и простой. Нельзя, например, утверждать, что характер человека прямо зависит от его темперамента, но нельзя считать справедливым и обратное, что никакой связи между темпераментом и характером человека на самом деле нет.

Формирование характера человека, особенно волевых и коммуникативных черт, в какой-то степени зависит от темперамента. Человеку, имеющему от природы сильную нервную систему, наверное, легче сформировать волевые черты характера, чем человеку со слабой нервной системой. Но из этого правила есть и немало исключений, т.е. таких случаев, когда сильная воля формируется и проявляется у людей со слабой нервной системой, а слабая воля — у тех, кто имеет сильную нервную систему.

Зависимость формирования характера человека от его темперамента в наибольшей степени проявляется, по-видимому, в ранние, дошкольные годы. Чем старше и опытнее становится человек, тем меньше его складывающийся характер зависит от темперамента. За пределами 14–15 лет, когда почти все свойства темперамента уже сформировались и стали достаточно устойчивыми, характер человека ещё продолжает меняться, причём уже относительно независимо от темперамента.

Познаваемы ли темперамент и характер человека и в какой степени? Если отвечать на этот вопрос, опираясь только на жизненный опыт человека, то ответ не будет положительным, так как люди зачастую не знают, что изучать. Многие свойства темперамента и черты характера просто не осознаются людьми, а информацию о своих особенностях они получают косвенным путём, сравнивая себя с окружающими и оценивая их реакции на собственные поступки и действия. Может случиться так, что человек, не получив достаточного жизненного опыта, так и не узнает о многих чертах своего характера.

Если же отвечать на поставленный вопрос, опираясь на науку, то ответ будет однозначно положительным. Применяя специальные психологические тесты, можно изучать свойства темперамента и черты характера.

Различных свойств темперамента и черт характера у человека довольно много, и если поставить перед собой задачу все их досконально изучить, то на это уйдёт очень много времени. К счастью, делать это нет необходимости. Достаточно ограничиться несколькими свойствами темперамента и основными чертами характера человека. Какие же

свойства темперамента и черты характера человека необходимо знать в первую очередь и почему?

Прежде всего необходимо уметь определять *общий тип темперамента*, т.е. устанавливать, является ли человек по преобладающим свойствам темперамента сангвиником, холериком, флегматиком или меланхоликом.

Неплохо иметь представление о чертах характера, проявляющихся в непосредственном общении с людьми и *наиболее выраженных*, акцентуированных у данного человека. Именно от таких черт характера в основном зависят отношения, складывающиеся между людьми. Кроме того, есть *особенные черты характера*, достаточно сильно влияющие на взаимоотношения людей независимо от уровня выраженности. Это тревожность, эмпатия, агрессивность, погрешность в установлении и сохранении положительных взаимоотношений с людьми, а также преобладающий эмоциональный настрой человека. Зная эти черты характера, можно предугадать, какие отношения могут сложиться с окружающими, и объяснить, почему они складываются именно так, а не иначе. Наконец, важно выявить и оценить черты характера, которые *входят в общую структуру личности* и способны объяснить поведение человека в типичных жизненных ситуациях.

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЧЕРТ ХАРАКТЕРА

Множество методик для выявления и оценки свойств темперамента и черт характера можно разделить на четыре группы.

Первая группа включает методики, основанные на естественной зависимости между свойствами нервной системы человека и его темпераментом. С их помощью на основе изучения отдельных свойств нервной системы человека судят о тех или иных врождённых особенностях его темперамента, тесно связанных именно с данными свойствами нервной системы.

Вторую группу представляют опросники, которые позволяют судить о свойствах темперамента по его практическим

действиям и реакциям человека на различные жизненные ситуации.

К *третьей группе* методик относятся разного рода тесты — опросники, проективные и др., позволяющие детально исследовать те или иные черты характера человека, давая им развёрнутую содержательную (качественную) характеристику и количественную оценку степени их развитости.

Наконец, *четвёртая группа* включает в себя тесты, в основу которых положено то или иное теоретическое представление о структуре личности. Они обычно содержат в себе множество подшкал, позволяющих одновременно оценивать различные личностные качества, входящие в соответствующую структуру.

В данной главе представлены методики, предназначенные для оценки некоторых важных черт характера и личности человека.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ

Методика предназначена для диагностики и оценки типичного самочувствия, активности и настроения человека в периоды интенсивной физической и психической нагрузки. Вам предлагаются 30 пар противоположных по смыслу утверждений, характеризующих различные состояния человека. На шкале, которая располагается между парами суждений, вы должны отметить пункт, который более всего соответствует вашему психологическому состоянию. Крайняя левая позиция на шкале соответствует явно выраженному отрицательному эмоциональному настрою, а крайняя правая — столь же экстремально выраженному положительному эмоциональному настрою. Эмоционально нейтральной позиции на каждой шкале соответствует её средний пункт — цифра 0. Выбираемый испытуемым пункт шкалы отмечается цифрой с соответствующим знаком.

—3 —2 —1 0 +1 +2 +3

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Самочувствие плохое | Самочувствие хорошее |
| 2. Чувствую себя слабым | Чувствую себя сильным |
| 3. Пассивный | Активный |
| 4. Малоподвижный | Подвижный |

| | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 5. Грустный | Весёлый |
| 6. Настроение плохое | Настроение хорошее |
| 7. Разбитый | Работоспособный |
| 8. Обессиленный | Полный сил и энергии |
| 9. Медлительный | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | Деятельный |
| 11. Несчастный | Счастливый |
| 12. Мрачный | Жизнерадостный |
| 13. Расслабленный | Собранный |
| 14. Больной | Здоровый |
| 15. Безучастный | Увлечённый |
| 16. Равнодушный | Заинтересованный |
| 17. Унылый | Восторженный |
| 18. Печальный | Радостный |
| 19. Усталый | Отдохнувший |
| 20. Изнурённый | Свежий |
| 21. Сонливый | Энергичный |
| 22. Есть сильное желание отдохнуть | Есть сильное желание поработать |
| 23. Встревоженный | Спокойный |
| 24. Пессимистичный | Оптимистичный |
| 25. Утомляемый | Выносливый |
| 26. Вялый | Бодрый |
| 27. Соображает с трудом | Соображает легко |
| 28. Рассеянный | Внимательный |
| 29. Разочарованный | Полный надежд |
| 30. Недовольный | Довольный |

Обработка результатов и выводы

Все 30 пар суждений разделяются на три группы (шкалы), по десять суждений в каждой. Эти шкалы соответственно оценивают три аспекта психологических состояний человека: самочувствие, активность, настроение (отсюда другое, традиционное название данной методики — САН). Распределение порядковых номеров суждений между этими шкалами является следующим:

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

Максимальная положительная оценка психологического состояния по каждой шкале равна 30 баллам, а максимальная отрицательная оценка составляет -30 баллов. Общая максимальная возможная положительная сумма баллов по всем трём шкалам, вместе взятым, равна соответственно 90, а максимальная отрицательная -90 .

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы. При общей сумме баллов от 70 до 90 считается, что самочувствие, активность и настроение у вас почти всегда хорошие. При сумме баллов от 40 до 69 делается вывод о том, что самочувствие, активность и настроение у вас хорошие в большинстве случаев жизни. При сумме баллов, находящейся в интервале от 10 до 39, говорят, что ваше самочувствие, активность и настроение чаще бывают хорошими, чем плохими.

При сумме баллов от -9 до $+9$ никакого определённого вывода о типичном самочувствии, активности и настроении не делается.

Если сумма баллов оказалась отрицательной и попала в интервал от -39 до -10 , то это даёт основание для вывода о том, что ваше самочувствие, активность и настроение чаще бывают плохими, чем хорошими. Если сумма набранных баллов оказалась в пределах от -69 до -40 , то это значит, что в абсолютном большинстве случаев жизни у вас преобладает плохое самочувствие и пониженные активность и настроение. Наконец, если набранная сумма баллов оказалась в пределах от -90 до -70 , то это свидетельствует о крайнем неблагополучии вашей эмоциональной сферы, т.е. о том, что самочувствие, активность и настроение у вас практически всегда бывают очень плохими. Заметим, что у детей, для которых характерны два последних случая, нередко могут возникать неблагоприятные взаимоотношения с окружающими по причине собственного эмоционального неблагополучия.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА, ПРОЯВЛЯЮЩИХСЯ В ЕГО ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И В ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ¹

С помощью методики можно оценить энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Эти свойства темперамента по-разному проявляются в деятельности человека и во взаимоотношениях с окружающими, поэтому отдельно оценивается темперамент в деятельности и в общении по каждому из его свойств.

Итак, вы должны ответить на следующие ниже вопросы, причём ответить “да” или “нет”. Нейтральные ответы не допускаются.

1. Подвижный ли ты человек?
2. Всегда ли ты готов с ходу, не раздумывая, включиться в интересующий тебя разговор?
3. Предпочитаешь ли ты уединение большой компании?
4. Испытываешь ли ты постоянное желание чем-либо заниматься, что-либо делать?
5. Медленно ли ты говоришь?
6. Ранимый ли ты человек?
7. Часто ли тебе не спится из-за того, то ты поссорился с друзьями?
8. Всегда ли тебе хочется в свободное время чем-то заняться?
9. Часто ли в разговорах с людьми ты говоришь не подумав?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Чувствовал бы ты себя несчастным человеком, если бы надолго был лишён возможности разговаривать с людьми?
12. Опаздывал ли ты когда-нибудь на назначенную встречу или в школу?
13. Нравится ли тебе быстро бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь плохие оценки, замечания учителей и родителей?
15. Легко ли тебе выполнять работу, требующую длительного внимания и сосредоточенности?

¹ Автор методики В.М. Русалов. В пособии частично изменены названия свойств темперамента, предложенные автором.

16. Трудно ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство беспокойства, если не выполнил как следует домашнее задание или какую-нибудь работу?
18. Часто ли твои мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие ловкости и быстроты действий?
20. Легко ли тебе найти новые варианты решения какой-нибудь задачи?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, если тебя неправильно поняли во время разговора?
22. Охотно ли ты выполняешь сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли так, то ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли ты воспринимаешь быструю речь собеседника?
25. Легко ли тебе одновременно делать несколько дел?
26. Возникают ли у тебя конфликты с друзьями из-за того, что ты им что-то говоришь не подумав?
27. Любишь ли ты простую, привычную, не требующую усилий работу?
28. Легко ли ты расстраиваешься, когда обнаруживаешь, что сделал что-то не так?
29. Любишь ли ты сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с незнакомыми людьми?
31. Предпочитаешь ли ты подумать, взвесить свои слова прежде, чем высказаться?
32. Все ли твои привычки хорошие?
33. Быстро ли двигаются твои руки, когда ты работаешь?
34. Молчишь ли ты, не торопясь вступить в контакт, в обществе незнакомых людей?
35. Легко ли ты переключаешься с одного способа решения задачи на другой?
36. Плохо ли к тебе относятся близкие люди?
37. Разговорчивый ли ты человек?
38. Легко ли тебе выполнять работу, требующую мгновенной реакции?

39. Говоришь ли ты свободно, без запинок?
40. Беспокоит ли тебя то, что связано с твоей учёбой и работой?
41. Обижаешься ли ты, когда люди указывают на твои недостатки?
42. Есть ли у тебя желание заниматься какой-нибудь ответственной работой?
43. Любишь ли ты всё делать медленно, неторопливо?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты хотел бы скрыть от других?
45. Можешь ли ты без долгих раздумий задать другому человеку щекотливый, трудный для него вопрос?
46. Доставляют ли тебе удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли тебе придумывать новые идеи, связанные с тем, чем ты занимаешься?
48. Возникает ли у тебя беспокойство и тревожность перед каким-нибудь важным, ответственным разговором?
49. Можно ли о тебе сказать, что ты быстро выполняешь всё, что тебе поручается?
50. Любишь ли ты работать самостоятельно?
51. Легко ли узнать твоё состояние по выражению лица?
52. Всегда ли ты выполняешь данное тобой обещание?
53. Обижаешься ли ты на то, как окружающие обходятся с тобой?
54. Любишь ли ты одновременно заниматься только одним делом?
55. Любишь ли ты быстрые игры?
56. Делаешь ли ты паузы в своей речи?
57. Любишь ли ты вносить оживление в компанию?
58. Чувствуешь ли ты в себе избыток сил и желание заняться каким-либо трудным делом?
59. Трудно ли тебе переключать внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у тебя надолго портится настроение из-за того, что неожиданно срывается какое-нибудь дело?
61. Часто ли тебе не спится из-за того, что дела идут не так, как надо?

62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Часто ли ты злишься, выходишь из себя?
66. Любишь ли ты одновременно заниматься многими делами?
67. Держишься ли ты свободно в большой компании?
68. Часто ли ты говоришь, не подумав как следует?
69. Возникает ли у тебя чувство неуверенности и беспокоит ли оно тебя?
70. Медленно ли ты работаешь?
71. Легко ли ты переключаешься с одной работы на другую?
72. Быстро ли ты читаешь вслух?
73. Сплетничаешь ли ты иногда?
74. Молчалив ли ты в кругу друзей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя утешили и поддержали?
76. Охотно ли ты выполняешь много разных дел одновременно?
77. Охотно ли ты делаешь срочную работу?
78. Тянет ли тебя пообщаться с людьми в свободное время?
79. Часто ли у тебя бывает бессонница, если что-то не ладится в работе?
80. Дрожат ли у тебя руки во время ссоры?
81. Долго ли ты мысленно готовишься к тому, чтобы высказать своё мнение?
82. Есть ли среди твоих знакомых люди, которые тебе явно не нравятся?
83. Предпочитаешь ли ты заниматься лёгкой работой?
84. Легко ли тебя обидеть?
85. Начинаешь ли ты обычно первым разговор в компании?
86. Испытываешь ли ты желание больше быть среди людей?
87. Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своей учёбы и работы?

89. Всегда ли ты платил бы за провоз багажа, если бы не боялся проверки в транспорте?
90. Держишься ли ты обособленно в компании и на вечеринках?
91. Склонен ли ты преувеличивать неудачи, которые у тебя случаются в работе?
92. Нравится ли тебе быстро говорить?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания вслух неожиданно возникшей мысли?
94. Предпочитаешь ли ты работать медленно?
95. Переживаешь ли ты из-за неполадок в работе?
96. Нравится ли тебе говорить с людьми спокойно и медленно?
97. Часто ли ты волнуешься из-за ошибок в работе?
98. Способен ли ты хорошо выполнять долгую, трудоёмкую работу?
99. Можешь ли ты, не раздумывая, обратиться с просьбой к незнакомому человеку?
100. Часто ли ты чувствуешь себя неуверенно при общении с людьми?
101. Легко ли ты берёшься за выполнение новой, незнакомой тебе работы?
102. Устаёшь ли ты, когда тебе приходится долго говорить?
103. Нравится ли тебе работать неторопливо, без напряжения?
104. Нравится ли тебе разнообразная работа, постоянно требующая сосредоточения и переключения внимания с одного дела на другое?
105. Любишь ли ты подолгу бывать один?

Ниже для каждого свойства темперамента указаны соответствующие ему номера вопросов и варианты ответов на них. Если ответ, выбранный вами, совпадает с ключевым, то по этому свойству темперамента вы получаете один балл. Степень развития каждого свойства темперамента оценивается по числу полученных баллов.

Энергичность в работе

“да” в ответах на вопросы: 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; “нет” в ответах на вопросы: 27, 83, 103

| | |
|------------------------------------|--|
| Энергичность в общении с людьми | “да” в ответах на вопросы: 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; “нет” в ответах на вопросы: 3, 34, 74, 90, 105 |
| Пластичность в работе | “да” в ответах на вопросы: 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 101; “нет” в ответах на вопросы: 54, 59 |
| Пластичность в общении с людьми | “да” в ответах на вопросы: 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; “нет” в ответах на вопросы: 31, 81, 87, 93 |
| Темп в работе | “да” в ответах на вопросы: 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 57; “нет” в ответах на вопросы: 29, 43, 70, 94 |
| Темп в общении с людьми | “да” в ответах на вопросы: 24, 37, 39, 51, 72, 92; “нет” в ответах на вопросы: 5, 10, 16, 56, 96, 102 |
| Эмоциональность в работе | “да” в ответах на вопросы: 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97 |
| Эмоциональность в общении с людьми | “да” в ответах на вопросы: 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100 |
| Контрольные вопросы | “да” в ответах на вопросы: 32, 52, 89; “нет” в ответах на вопросы: 12, 23, 44, 65, 73, 82 |

Вначале по ответам на контрольные вопросы определяется, насколько искренни ваши ответы. Если ответы на контрольные вопросы более чем в трёх случаях совпадают с ключевыми, то это значит, что в ответах на остальные вопросы вы старались представить себя в более выгодном свете. Если в ваших ответах на ключевые вопросы обнаруживается не более трёх совпадений с теми, которые даны выше, то свойства вашего темперамента по этому вопроснику установить можно.

Считается, что свойство темперамента сильно развито, если по нему получили 9 и более баллов, слабо развито, если получено 4 и менее баллов. При числе баллов от 5 до 8 свойство темперамента считается среднеразвитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента делается на основании сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента, с данными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующих разным типам темперамента.

Сангвиник — среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента.

Холерик — высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.

Флегматик — низкие показатели по всем свойствам темперамента.

Меланхолик — низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

К чистому типу сангвиника, холерика, флегматика или меланхолика человек относится только при полном соответствии степени развитости его показателей с теми, которые связаны с описанными типами. Во всех остальных случаях читается, что у человека смешанный тип темперамента.

Отдельно определяется тип темперамента человека, проявляющийся в работе, и тип темперамента, проявляющийся в общении с людьми.

ОЦЕНКА ТРЕВОЖНОСТИ

Людям дана способность беспокоиться о многом, и эту способность надо рассматривать как свидетельство небезразличного отношения к жизни. Но иногда это беспокойство не обосновано обстоятельствами или приобретает неадекватную форму: вы начинаете тревожиться всегда и везде от этого не можете чувствовать себя достаточно спокойно для того, чтобы разумно воспринимать и правильно реагировать на те или иные обстоятельства жизни. В этом случае психологи говорят о том, что тревожность стала чертой личности. Будучи таковой, она может проявляться двояким

образом: всегда и везде или только в определённых, типичных ситуациях. В первом случае речь идёт о так называемой личностной тревожности, а во втором — о ситуационной тревожности. Последняя, в частности, может выступать в общении с незнакомыми людьми, в официальных встречах с людьми, занимающими высокое положение, в деловых телефонных разговорах, в личном общении, в общении с людьми противоположного пола, во время экзаменов. Такую тревожность необходимо знать и искать способы избавиться от неё.

Предлагаемая далее методика позволяет оценить уровень развития как личностной, так и ситуационной тревожности.

В методике есть две оценочные шкалы: одна измеряет ситуационную тревожность, а другая — личностную. Каждая шкала включает по 20 суждений. Ниже в таблицах 6 и 7 приведены обе шкалы. По каждому суждению необходимо выбрать один из четырёх предлагаемых ответов и отметить его. Далее при помощи специального ключа по выбранным ответам определяют уровень развития у вас обоих видов тревожности.

В таблице 8 дан ключ к расшифровке ответов на шкалы данной методики. В нём указаны номера суждений и количество баллов, получаемое за тот или иной ответ. По каждой из шкал отдельно определяется сумма баллов, набранная испытуемым.

Интерпретация результатов и выводы

При сумме баллов от 45 и выше уровень как ситуационной, так и личностной тревожности считается достаточно высоким. При сумме баллов от 31 до 44 делается вывод о средне-развитой ситуационной или личностной тревожности. Если же набранная сумма баллов оказалась в пределах от 20 до 30, то это свидетельствует о слаборазвитой ситуационной или личностной тревожности.

Высокоразвитая тревожность говорит о том, то вы испытываете повышенное, необоснованное беспокойство, которое мешает вам и от которого следует избавляться, проведя предварительный анализ причин, его вызывающих. Средне-развитая тревожность говорит о том, то дела у вас обстоят более или менее благополучно, хотя встречаются случаи, когда

Шкала ситуационной тревожности

| Суждения | Варианты ответов | | | |
|---|------------------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| | Совершенно не согласен | В основном не согласен | В основном согласен | Полностью согласен |
| 1. Я сейчас спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я не чувствую внутренней скованности, напряжённости | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я доволен собой | 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 |

появляется беспокойство, не обоснованное сложившимися обстоятельствами. Низкоразвитая тревожность также свидетельствует о нормальном состоянии дел, но при этом можно говорить о том, что вам желательно проявлять больше эмоциональной вовлечённости в различных ситуациях жизни и не сдерживать свои чувства.

Шкала личностной тревожности

| Суждения | Варианты ответов | | | |
|---|------------------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| | Совершенно не согласен | В основном не согласен | В основном согласен | Полностью согласен |
| 1. У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я сильно переживаю неприятности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Меня тревожат предстоящие трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я всё принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я стараюсь избегать трудностей и сложных жизненных ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я бываю доволен жизнью | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Всякие пустяки волнуют и отвлекают меня от дела | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Ключ к методике психодиагностики
ситуационной и личностной тревожности**

| Шкала ситуационной тревожности | | | | | Шкала личностной тревожности | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|------------------------------|---|---|---|---|
| номер суждения | выбранные варианты ответов и начисляемые за них баллы | | | | номер суждения | выбранные варианты ответов и начисляемые за них баллы | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 | 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 | 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 | 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 | 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 | 20 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ТИПИЧНЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ (ТЕСТ КЕТТЕЛА)

Эта методика предназначена для оценивания степени развития 16 типичных черт личности. Такая оценка даётся по результатам анализа ответов на приводимые ниже 187 вопросов-суждений.

Вы должны прочесть каждое суждение и выбрать один из трёх ответов на него. Ответы даются сразу же после формулировки суждения. Выбранные ответы сравниваются с ключевыми, которые приводятся в конце опросника. Результатом такого сравнения становится оценка степени развитости различных типичных черт личности, названия которых даются вместе с ключевыми ответами.

Итак, внимательно прочтите каждое из приведенных ниже высказываний и выразите своё отношение к нему, выбрав один из ответов.

1. Я хорошо понял инструкцию к опроснику:
1 — да; 2 — не уверен; 3 — нет.
2. Я готов как можно искренне ответить на предложенные вопросы:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
3. Если бы у меня была дача, то я предпочёл бы её иметь:
1 — среди людей, в большом поселке; 2 — нечто среднее; 3 — в лесу, далеко от людей.
4. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справляться с жизненными трудностями:
1 — всегда; 2 — как правило; 3 — редко.
5. При виде диких животных мне становится не по себе, даже если они надёжно заперты и никакая опасность мне не угрожает:
1 — да; 2 — не всегда; 3 — никогда.
6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов:
1 — всегда; 2 — иногда; 3 — нет.
7. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других людей:
1 — да; 2 — не уверен; 3 — нет.

8. Я люблю планировать свои дела и действовать в соответствии с намеченным планом:
- 1 — да; 2 — трудно ответить; 3 — нет.
9. Если бы я увидел дерущихся детей, то:
- 1 — предоставил бы им возможность самим выяснять свои отношения;
 - 2 — не знаю, что сделал бы в этой ситуации;
 - 3 — вмешался бы, чтобы разобраться в ссоре.
10. На собраниях и в компаниях я:
- 1 — стараюсь быть на виду у всех;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — предпочитаю держаться в тени.
11. По-моему, интереснее быть:
- 1 — инженером-конструктором по профессии;
 - 2 — не знаю, что предпочесть;
 - 3 — поэтом или драматургом.
12. Мне легко подчиняться приказам, даже если они кажутся не вполне разумными:
- 1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
13. Обычно я спокойно переношу общество самодовольных людей:
- 1 — да; 2 — не всегда; 3 — никогда не переношу.
14. Разглядывая на небе облака, я обычно:
- 1 — думаю о погоде;
 - 2 — ни о чём не думаю;
 - 3 — вижу в них разные, в том числе самые причудливые, образы.
15. Я считаю, что самую скучную, повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если в этом нет особой необходимости:
- 1 — да; 2 — не уверен; 3 — нет.
16. Я предпочёл бы иметь такую работу, в которой:
- 1 — можно было бы много заработать с риском потерпеть неудачу;
 - 2 — не знаю;
 - 3 — можно иметь не очень высокий, но твёрдый заработок.

17. Человек, способный не показывать свои чувства окружающим, кажется мне:
- 1 — изворотливым;
 - 2 — трудно сказать каким;
 - 3 — воспитанным.
18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или беспокойства, сам не знаю почему:
- 1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чём я не виноват, то:
- 1 — никакого чувства вины у меня не возникает;
 - 2 — я чувствую себя неопределённо;
 - 3 — у меня возникает чувство вины.
20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:
- 1 — отказываются работать по-новому;
 - 2 — не знаю;
 - 3 — всякий раз стараются работать по-новому.
21. Принимая решение, я обычно руководствуюсь:
- 1 — чувством; 2 — нечто среднее; 3 — разумом.
22. Люди были бы счастливее, если бы они больше времени проводили в обществе своих друзей:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
23. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу:
- 1 — да; 2 — не всегда; 3 — нет.
24. Разговаривая с людьми, я:
- 1 — склонен высказывать свои мысли сразу, как только они приходят в голову;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — предпочитаю сначала хорошо подумать, а уже потом говорить.
25. Даже если я чем-то сильно взволнован, я успокаиваюсь довольно быстро:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
26. При одинаковом рабочем дне и зарплате я предпочёл бы работать:
- 1 — столяром или поваром;
 - 2 — не знаю, что выбрать;
 - 3 — официантом, чтобы постоянно быть среди людей.

27. У меня было:

1 — очень много случаев, когда меня выбрали организовать какое-либо дело;

2 — были такие случаи, но не так уж много;

3 — не было таких случаев.

28. “Лопата” так относится к слову “копать”, как “нож” к:

1 — острый; 2 — резать; 3 — точить.

29. Иногда какая-нибудь навязчивая мысль не даёт мне заснуть:

1 — да; 2 — редко; 3 — никогда.

30. Я в своей жизни, как правило, достигаю те цели, которые поставил перед собой:

1 — да; 2 — иногда; 3 — почти никогда.

31. Если закон устарел, то он должен быть немедленно изменён:

1 — да; 2 — не знаю;

3 — нет, надо ещё хорошенько подумать, стоит ли это делать.

32. Мне становится не по себе, когда дело требует быстрых действий, которые как-то влияют на других людей:

1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.

33. Большинство знакомых считает меня весёлым человеком:

1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.

34. Когда я вижу неопрятных, неряшливо одетых людей, то:

1 — это меня не волнует; 2 — нечто среднее;

3 — они вызывают у меня неприязнь и отвращение.

35. Неожиданно оказавшись в центре внимания людей, я теряюсь:

1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.

36. Я всегда рад присоединиться к большой компании:

1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.

37. В школе я предпочитаю:

1 — уроки, связанные с музыкой и танцами;

2 — не знаю;

3 — уроки математики и физики или занятия в мастерской труда.

38. Если меня назначают ответственным за что-либо, то я настаиваю, чтобы мои распоряжения строго выполнялись, а иначе отказываюсь от назначения:
1 — да; 2 — когда как; 3 — никогда.
39. По некоторым вопросам я занимаю непреклонную позицию:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
40. Мне интересны люди, которые во многом со мной не согласны, с которыми можно поспорить:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
41. Если в новой компании кто-то много и громко смеётся, то это говорит о том, что данный человек:
1 — жизнерадостный; 2 — не знаю;
3 — не умеет себя вести.
42. Я предпочёл бы общаться с людьми вежливыми и деликатными, а не с грубыми и слишком прямолинейными:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
43. Когда меня критикуют на людях, то это меня крайне расстраивает:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
44. Если меня вызывает к себе директор школы или классный руководитель, то я:
1 — использую эту встречу для того, чтобы попросить его о чём-то, что мне нужно;
2 — заранее ни о чём не думаю;
3 — обычно думаю о том, что я что-то сделал не так и меня собираются наказать.
45. Я испытываю чувство смущения, если моё мнение о какой-нибудь прочитанной книге или о фильме разошлось с общепринятым:
1 — да; 2 — трудно сказать; 3 — нет.
46. Прежде чем высказать своё мнение, я:
1 — стараюсь узнать мнение других людей;
2 — когда как;
3 — никогда не думаю о том, каково мнение других людей.

47. Я с удовольствием участвую в жизни школы:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
48. Я поддерживаю дома порядок и почти всегда знаю, что где лежит:
1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
49. Когда я думаю о том, что произойдёт в течение дня, то я нередко испытываю беспокойство:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
50. Иногда я сомневаюсь в том, действительно ли люди, с которыми я беседую, интересуются тем, то я говорю.
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
51. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочёл бы быть:
1 — лесничим; 2 — не знаю;
3 — учителем старших классов.
52. Ко дню рождения и к праздникам я:
1 — люблю делать подарки;
2 — затрудняюсь ответить;
3 — не люблю делать подарки и считаю, что это неприятная обязанность.
53. “Усталый” относится к слову “работал”, как “гордый” к:
1 — улыбка; 2 — успех; 3 — счастливый.
54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным?
1 — свеча; 2 — луна; 3 — лампа.
55. Мои друзья:
1 — меня никогда не подводили;
2 — иногда подводили, иногда нет;
3 — подводили довольно часто.
56. Я делаю людям резкие критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают:
1 — всегда; 2 — иногда; 3 — никогда.
57. Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других людей:
1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
58. Я люблю ходить в кино и посещать другие места общих развлечений:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

59. Я считаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения правил этикета:
1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
60. В присутствии значительных людей, которые старше меня по возрасту, занимают более высокое положение, чем я, и имеют больше жизненного опыта, я предпочитаю:
1 — вести себя скромно;
2 — когда как;
3 — вести себя с ними на равных.
61. Мне трудно выступать перед большой аудиторией:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
63. Если бы кто-то разозлился на меня, то я:
1 — постарался бы его успокоить;
2 — не знаю, как повёл бы себя;
3 — это вызвало бы у меня ответное раздражение.
64. Если с человеком говорить начистоту, то он никогда не обидится, даже если не всё ему будет приятно:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
65. В наше время требуется:
1 — больше дисциплинированных, добросовестных людей;
2 — не знаю;
3 — больше увлечённых романтиков и энтузиастов.
66. Иногда я говорю посторонним людям вещи, кажущиеся мне важными, даже если они сами меня об этом не спрашивают:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
67. Я считаю, что непринуждённость в поведении важнее, чем соблюдение правил хорошего тона:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
68. Бывает, что я избегаю встреч с кем-либо, так как чувствую себя должником, не выполнившим обещания:
1 — очень редко; 2 — иногда; 3 — довольно часто.

69. Иногда мне говорят, что мой голос и внешний вид слишком явно выдают моё волнение:
- 1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
70. Когда я был подростком и моё мнение расходилось с родительским, я обычно:
- 1 — оставался при своём мнении;
2 — иногда менял его;
3 — принимал всегда мнение родителей.
71. Мне хотелось бы работать в отдельной комнате, а не вместе с остальными:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
72. Я предпочёл бы жить тихо, а не быть у всех на виду:
- 1 — да; 2 — иногда; 3 — нет.
73. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
74. Критика в той форме, в какой её осуществляют люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает решать жизненные проблемы:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
75. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств:
- 1 — да; 2 — не всегда; 3 — никогда.
76. Меня раздражают люди, которые витают в облаках:
- 1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
77. “Удивление” так относится к слову “необыкновенный”, как “страх” к:
- 1 — опасный; 2 — беспокойный; 3 — ужасный.
78. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным:
- 1 — $3/7$; 2 — $3/9$; 3 — $3/13$?
79. Мне кажется, что многие люди не замечают или избегают меня, хотя я и не знаю, почему это происходит:
- 1 — да; 2 — не уверен; 3 — нет.
80. Люди относятся ко мне менее доброжелательно, чем я этого заслуживаю своим добрым отношением к ним:
- 1 — да; 2 — иногда; 3 — нет.

81. Когда мне достаётся роль руководителя, то я:
1 — смущаюсь и теряюсь;
2 — нечто среднее;
3 — испытываю чувство удовольствия и ощущаю себя прекрасно.
82. У меня в жизни меньше друзей, чем у большинства людей:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
83. Я люблю бывать там, где шумно и весело:
1 — да; 2 — не всегда; 3 — никогда.
84. Люди называют меня легкомысленным, хотя и считают приятным человеком:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
85. В обычных ситуациях в обществе я испытываю волнение, напоминающее мне то, которое испытывает актёр перед выходом на сцену:
1 — да; 2 — не всегда; 3 — никогда.
86. Находясь в группе людей, я держусь в стороне и чаще предоставляю возможность говорить другим, чем выступаю сам:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
87. Мне больше нравится читать:
1 — реалистические описания исторических и военных событий;
2 — ни то ни другое;
3 — авантюристические романы, возбуждающие воображение и чувства.
88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю всё наоборот:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
89. Если учителя или родители в чём-то меня упрекают, то, как правило, за дело:
1 — верно; 2 — не всегда верно; 3 — неверно.
90. Мне не нравится манера некоторых людей бесцеремонно смотреть на человека:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

91. Во время совместной поездки куда-нибудь я:
- 1 — могу так увлечься общением с людьми, что перестаю замечать, куда и как мы едем;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — всегда внимательно слежу за тем, куда и как мы едем.
92. В шутках о смерти нет ничего дурного или противного хорошему вкусу:
- 1 — согласен; 2 — не знаю; 3 — не согласен.
93. Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни, то:
- 1 — это несколько меня не угнетает;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — я обычно падаю духом.
94. Мне становится не по себе, когда мне говорят в лицо комплименты и хвалят:
- 1 — верно; 2 — когда как; 3 — неверно.
95. Человек не имеет права выходить из коллектива, если коллектив против этого:
- 1 — верно, 2 — когда как; 3 — неверно.
96. Мне легче решить трудный вопрос или проблему, если я:
- 1 — обсуждаю её с другим;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — обдумываю её в одиночестве.
97. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
98. Выполняя какую-нибудь работу, я не успокаиваюсь до тех пор, пока не будут учтены даже самые незначительные её детали:
- 1 — да; 2 — не уверен; 3 — нет.
99. Иногда совсем незначительные препятствия меня раздражают:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
100. Я всегда сплю крепко и никогда не разговариваю во сне:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.

101. Если бы я работал в сфере обслуживания, то мне было бы интереснее:
- 1 — работать с заказчиками и клиентами;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — вести счета и другую документацию.
102. “Размер” относится к “длине” так, как “нечестный” относится к:
- 1 — тюрьма; 2 — грязный; 3 — кража.
103. “АБ” относится к “ВГ”, как “РС” к:
- 1 — ПО; 2 — ОП; 3 — ТУ.
104. Оказываясь в компании людей, в которой есть своя мораль и правила поведения, где употребление крепких слов — норма, я теряюсь:
- 1 — верно; 2 — когда как; 3 — неверно.
105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают, то:
- 1 — это мне не мешает, я вполне могу отвлечься и сосредоточиться на своём;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — это мне всегда мешает, злит и портит настроение.
106. Думаю, что обо мне правильнее сказать, что я:
- 1 — вежливый и спокойный человек;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — энергичный и напористый человек.
107. Я считаю, что:
- 1 — жить нужно по принципу “делу время, потехе — час”;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — жить нужно весело сегодня, не особенно забываясь о завтрашнем дне.
108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, но чего-то определённого, чем заранее радоваться тому, то ещё неясно:
- 1 — согласен; 2 — трудно сказать; 3 — не согласен.
109. Думая о возможных трудностях в своей работе, я:
- 1 — стараюсь заранее составить план их преодоления;
 - 2 — поступаю по-разному;
 - 3 — думаю, то справлюсь с ними тогда, когда они реально появятся.

110. Я легко осваиваюсь в любом обществе:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
111. Когда нужно проявить немного дипломатии и умения убедить людей в чём-нибудь, то обычно обращаются ко мне:
1 — верно; 2 — когда как; 3 — неверно.
112. Мне было бы интереснее:
1 — проконсультировать молодых людей, помогать им в работе;
2 — не знаю;
3 — работать психологом-консультантом по личным вопросам.
113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, то я заявляю ему об этом, даже если это грозит мне некоторыми неприятностями:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
114. Когда люди ведут себя глупо, то я:
1 — спокойно думаю, что на ошибках учатся;
2 — не знаю, как себя вести;
3 — начинаю волноваться и пытаюсь вмешаться в их поведение.
115. Я часто задумываюсь над какой-нибудь новой идеей настолько глубоко, что становлюсь рассеянным:
1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
116. Если мне приходится долго сидеть на собрании, не разговаривая и не двигаясь, то я никогда не испытываю потребности что-то рисовать или ёрзать на стуле:
1 — да; 2 — когда как; 3 — неверно.
117. Если осуществлению моих замыслов мешают только люди, а не объективные обстоятельства, то я предпочитаю действовать в соответствии с замыслами:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
118. Предчувствие того, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного, часто возникает у меня:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

119. Если я знаю, что не выполняю своих обещаний по объективным, уважительным причинам, то я:
- 1 — могу быть спокойным;
 - 2 — когда как;
 - 3 — всё равно испытываю чувство беспокойства.
120. Я считаю, что в интересах дела люди на выборных должностях должны регулярно сменяться:
- 1 — согласен; 2 — не знаю; 3 — не согласен.
121. При одинаковой зарплате я:
- 1 — предпочёл бы брать индивидуальную работу на дом;
 - 2 — не знаю, как повёл бы себя в данной ситуации;
 - 3 — предпочёл бы работать в учреждении, среди людей.
122. Работая над чем-то, я предпочёл бы делать это:
- 1 — вместе с другими людьми;
 - 2 — не знаю как;
 - 3 — самостоятельно.
123. Бывают моменты, когда мне трудно удержаться от чувства жалости к самому себе:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
124. Часто люди слишком быстро выводят меня из себя:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и больше не возвращаться к ним:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
126. Торжественность и присутствие многих людей обязательно должны сопутствовать любому церемониалу:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
127. “Лучше” относится к “наихудший”, как “медленно” к:
- 1 — скорый; 2 — наилучший; 3 — быстрееший.
128. Какое из следующих сочетаний знаков должно логически продолжить этот ряд: ХООООХХОООХХХ?
- 1 — ОХХХ; 2 — ООХХХХ; 3 — ХООО.
129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать:
- 1 — согласен; 2 — нечто среднее; 3 — не согласен.

130. Обычно я могу сосредоточенно работать, не обращая внимания на шум:
1 — да; 2 — иногда; 3 — нет.
131. О своих желаниях и планах я говорю:
1 — довольно редко; 2 — иногда; 3 — довольно часто.
132. Я провожу много времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили когда-то:
1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы:
1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
134. Меня очень раздражает вид неубранной квартиры:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
135. Я считаю себя очень общительным и открытым человеком:
1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
136. В общении с людьми я:
1 — не стараюсь сдерживать свои чувства;
2 — нечто среднее;
3 — скрываю свои чувства.
137. Я люблю музыку, которая:
1 — несёт в себе глубокий смысл;
2 — нечто среднее;
3 — эмоциональна и сентиментальна.
138. Меня больше восхищает красота стиха, чем совершенство техники:
1 — да; 2 — не уверен; 3 — нет.
139. Если моё удачное замечание осталось незамеченным, то я:
1 — не повторяю его;
2 — затрудняюсь ответить;
3 — повторяю своё замечание снова, чтобы обратить на него внимание.
140. Мне бы хотелось вести работу среди несовершеннолетних правонарушителей, освобождённых на поруки:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

141. Для меня более важно:
- 1 — сохранить хорошие отношения с людьми;
 - 2 — нечто среднее;
 - 3 — свободно выражать свои чувства.
142. В туристическом путешествии я предпочёл бы придерживаться заранее намеченной программы, составленной специалистами, чем самому планировать свой маршрут:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
143. Люди часто шутят с такой легкомысленной небрежностью, что обижают меня:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
144. Для меня не составляет труда придумать, как отблагодарить человека:
- 1 — да; 2 — затрудняюсь ответить; 3 — нет.
145. Когда надо принять быстрое и ответственное решение, то я испытываю трудности из-за того, что не могу собраться с мыслями:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки:
- 1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
148. Мне легко заставить себя класть вещи на свои места, даже когда я очень тороплюсь:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о трудностях, которые меня ожидают:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
150. Если я участвую в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, то это выводит меня из равновесия:
- 1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
151. Мне интереснее быть:
- 1 — художником;
 - 2 — не знаю, что выбрать;
 - 3 — режиссёром театра или студии.

152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным?
1 — какой-нибудь; 2 — несколько; 3 — большая часть.
153. “Пламя” относится к “жар”, как “роза” к:
1 — шип; 2 — красные лепестки; 3 — аромат.
154. У меня бывают такие тревожные сны, что я часто просыпаюсь:
1 — да; 2 — трудно сказать; 3 — нет.
155. Даже если многое против успеха какого-либо начинания, то я всегда считаю, что стоит рискнуть:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
156. Мне нравятся ситуации, в которых я невольно оказываюсь в роли руководителя:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
157. Я предпочёл бы одеваться скорее скромно, так, как все, чем оригинально и броско:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
158. Вечер, проведённый за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживлённая вечеринка:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
159. Порой я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен этого делать:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
160. Принимая решение, я считаю для себя обязательным учитывать основные нормы поведения:
1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
161. Мне нравится, когда люди смотрят, как я работаю:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
162. Если в группе не принято осуждать людей за ошибки, то я:
1 — не буду этого делать;
2 — не знаю, как поступлю;
3 — всё равно буду осуждать их.
163. В школе из учебных предметов я предпочитаю:
1 — родной язык;
2 — не знаю, что выбрать;
3 — математику.

164. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза, без всяких на то оснований:
1 — да; 2 — трудно ответить; 3 — нет.
165. Разговоры о повседневных заботах:
1 — важнее отвлечённых рассуждений;
2 — не знаю;
3 — раздражают своей прозаичностью и скучны.
166. Некоторые люди вызывают во мне такой гнев, что я предпочитаю вообще о них не говорить:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
167. В воспитании важнее:
1 — окружить ребёнка теплом и заботой;
2 — трудно ответить;
3 — выработать у ребёнка полезные знания и умения.
168. Люди считают меня спокойным, уравновешенным человеком, который остаётся невозмутимым при любых обстоятельствах:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
169. Люди, которые старше меня по возрасту, чаще всего правы, так как у них больше жизненного опыта:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
170. Я буду беспокоиться, если кто-то подумает, что я нарушаю правила поведения, принятые в обществе:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
171. Я лучше усваиваю учебный материал, если:
1 — читаю текст;
2 — трудно сказать;
3 — участвую в его коллективном обсуждении.
172. Я часто отклоняюсь от намеченного плана, когда теряю интерес к делу:
1 — да; 2 — иногда; 3 — никогда.
173. Я всегда стараюсь всё делать точно и вовремя:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
174. Иногда мелочи жизни очень действуют мне на нервы, хотя я понимаю, что это пустяки:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

175. Я часто говорю под влиянием настроения такое, о чём мне потом приходится сожалеть:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-либо или участвовать в организации юбилейного торжества, то я:
1 — согласился бы;
2 — не знаю, как поступил;
3 — отказался бы это сделать.
177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным?
1 — широкий; 2 — зигзагообразный; 3 — прямой.
178. “Скоро” относится к “никогда”, как “близко” к:
1 — нигде; 2 — далеко; 3 — прочь.
179. Если я совершил какой-то проступок, то быстро забываю об этом:
1 — да; 2 — когда как; 3 — нет.
180. Окружающим известно, что у меня всегда много разных идей и я могу предложить какое-то решение проблемы:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
181. Я предпочёл бы иметь работу:
1 — с определённым и постоянным заработком;
2 — трудно ответить;
3 — с зарплатой, которая полностью зависит от моих усилий.
182. Меня считают восторженным человеком:
1 — да; 2 — нечто среднее; 3 — нет.
183. Мне нравится разнообразная работа, связанная с частыми переменами и поездками, даже если она опасна:
1 — да; 2 — трудно сказать; 3 — нет.
184. Я весьма пунктуальный человек и всегда настаиваю на том, чтобы всё делалось вовремя и как можно точнее:
1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.
185. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и тонкого мастерства:
1 — да; 2 — трудно сказать; 3 — нет.

186. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты:

1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

187. Я добросовестно ответил на все вопросы и ни одного не пропустил:

1 — да; 2 — не знаю; 3 — нет.

Обработка результатов и выводы

Обработка результатов производится с учётом того, как вы ответили на вопросы 1, 2 и 187. Если ответы утвердительные (“да”), то и всем остальным вашим ответам можно доверять. Если это не так, то возникают сомнения в искренности ответов и тогда нет смысла обрабатывать дальше результаты опроса.

С помощью теста Кеттела оцениваются следующие качества личности: 1. Экстраверсия — интроверсия. 2. Уровень умственного развития. 3. Выдержка — эмоциональная неустойчивость. 4. Инициативность (склонность к руководству людьми) — пассивность (склонность к подчинению людям). 5. Взвешенность поступков — импульсивность поведения. 6. Соблюдение установленных норм и правил поведения — нарушение установленных норм и правил поведения. 7. Смелость — застенчивость. 8. Рациональность — эмоциональность. 9. Покладистость — несговорчивость. 10. Мечтательность — практичность. 11. Прямолинейность (бесцеремонность) — сдержанность (тактичность). 12. Уверенность в себе — неуверенность в себе. 13. Консервативность — склонность к новизне. 14. Коллективизм — индивидуализм. 15. Аккуратность (собранность) — неаккуратность (несобранность). 16. Беспокойство — невозмутимость.

В таблице 9 кратко раскрыто содержание этих качеств личности и указаны номера суждений, с помощью которых они оцениваются. В скобках после номера суждения назван порядковый номер ответа, выбор которого соответствует наличию данного качества личности.

При совпадении вашего ответа с ключевым, указанным в таблице, за соответствующее качество личности вы получаете 1 балл. Сумма набранных баллов — показатель развития того или иного качества личности.

Качество считается высокоразвитым, если вы получили 8 и выше баллов; среднеразвитым, если количество полученных баллов находится в пределах от 5 до 7; слаборазвитым, если количество баллов составляет 4 и меньше.

В заключение путём перечисления наиболее развитых и наименее развитых качеств даётся общая оценка личности, вашей индивидуальности.

Таблица 9

Ключ к тесту Кеттела

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|-------------------------------------|--|--|
| Экстраверсия | Общительность, открытость, оптимизм, готовность идти на контакты с людьми, повышенный интерес к тому, что происходит вокруг | 3 (1), 26 (3), 27 (3), 51 (3), 52 (1), 76 (3), 101 (1), 126 (1), 151 (3), 176 (1) |
| Интроверсия | Неразговорчивость, замкнутость, пессимизм, нежелание идти на контакты с людьми, отсутствие интереса к внешнему миру и погружённость в себя | 3 (3), 26 (1), 27 (1), 51 (1), 52 (3), 76 (1), 101 (3), 126 (3), 151 (1), 176 (3) |
| Выдержка | Стойкость, смелость, настойчивость, умение преодолевать трудности, не отвлекаться, забывать неудачи | 4 (1), 5 (3), 29 (3), 30 (1), 55 (1), 73 (3), 80 (3), 104 (3), 105 (1), 129 (3), 130 (1), 154 (3), 179 (1) |
| Эмоциональная неустойчивость | Неумение справляться с жизненными трудностями, отсутствие выдержки, боязнь, безвольность, неумение забывать неудачи | 4 (3), 5 (1), 29 (1), 30 (3), 55 (3), 79 (1), 80 (1), 104 (1), 105 (3), 129 (1), 130 (3), 154 (1), 179 (3) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|--|--|---|
| Инициативность (склонность к руководству людьми) | Умение собраться, готовность к риску, желание руководить людьми, склонность к принятию решений | 6 (3), 7 (1), 31 (3), 32 (3), 56 (1), 57 (1), 81 (3), 106 (3), 131 (3), 155 (1), 156 (1), 180 (1), 181 (3) |
| Пассивность (склонность к подчинению людям) | Боязнь рисковать, неумение собраться, нежелание руководить людьми, неспособность быстро принимать решение | (6 (1), 7 (3), 31 (1), 32 (1), 56 (3), 57 (1), 81 (1), 106 (1), 131 (1), 155 (3), 156 (3), 180 (3), 181 (1) |
| Взвешенность поступков | Склонность к планированию своих действий, серьёзность, склонность к размышлениям, разумная осторожность, постоянство | 8 (1), 33 (3), 58 (3), 82 (1), 83 (3), 107 (1), 108 (1), 132 (3), 133 (3), 157 (1), 158 (1), 182 (3), 185 (3) |
| Импульсивность поведения | Стремление действовать не подумав, под властью чувств, нежелание заранее планировать свои действия, несерьёзность, неосторожность, непостоянство | 8 (3), 33 (1), 58 (1), 82 (3), 83 (1), 107 (3), 108 (3), 132 (1), 133 (1), 157 (3), 158 (3), 182 (1), 183 (1) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|---|---|--|
| Склонность к соблюдению установленных правил поведения (дисциплинированность) | Стремление соблюдать этикет, любовь к порядку, пунктуальность, обязательность | 9 (3), 34 (3), 59 (3), 84 (3), 109 (1), 134 (1), 159 (3), 160 (1), 184 (1), 185 (1) |
| Недисциплинированность, склонность к нарушению установленных правил и норм | Нарушение принятого этикета, необязательность, склонность опаздывать, делать дела не вовремя, терпимость к беспорядку | 9 (1), 34 (1), 59 (1), 84 (1), 109 (3), 134 (3), 159 (1), 160 (3), 184 (3), 185 (3) |
| Смелость | Стремление быть на виду, отсутствие боязни людей и сложных ситуаций, умение управлять собой, энергичность | 10 (1), 35 (3), 36 (1), 60 (3), 61 (3), 85 (3), 86 (3), 110 (1), 111 (1), 135 (1), 136 (1), 161 (3), 186 (1) |
| Нерешительность (застенчивость) | Боязнь быть на виду у людей, стремление избегать сложных ситуаций, неумение владеть собой, слабость | 10 (3), 35 (1), 36 (3), 60 (1), 61 (1), 85 (1), 86 (1), 110 (3), 111 (3), 135 (3), 136 (3), 161 (1), 186 (3) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|---------------------------------|---|--|
| Рациональность | Склонность к занятиям, требующим серьёзных размышлений, рассудочность | 11 (1), 12 (1), 37 (3), 62 (1), 87 (1), 112 (1), 137 (1), 138 (3), 162 (3), 163 (3) |
| Эмоциональность | Склонность к занятиям, не требующим серьёзных размышлений и возбуждающим чувства, податливость эмоциям | 11 (3), 12 (3), 37 (1), 62 (3), 87 (3), 112 (3), 137 (3), 138 (1), 162 (1), 163 (1) |
| Покладистость | Терпимость к недостаткам людей, склонность прощать ошибки, доброта, готовность принять вину на себя | 13(1), 38 (3), 63 (1), 64 (1), 88 (3), 89 (1), 113 (3), 114 (1), 139 (1), 164 (3) |
| Несговорчивость | Нетерпимость к недостаткам людей, несклонность прощать ошибки, отказ принять вину на себя, недоброе отношение к людям | 13 (3), 38 (1), 63 (3), 64 (3), 88 (1), 89 (3), 113 (1), 114 (3), 139 (3), 164 (1) |
| Мечтательность (непрактичность) | “Витание в облаках”, увлечённость, неумение долгое время быть внимательным, склонность к романтическим увлечениям | 14 (3), 15 (3), 39 (3), 40 (1), 65 (3), 90 (3), 91 (1), 115 (1), 116 (3), 140 (1), 141 (3), 165 (3), 166 (3) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|-----------------------------------|--|--|
| Практичность | Неспособность увлекаться, несклонность к пустым мечтаниям, стремление из всего извлекать пользу | 14 (1), 15 (1), 39 (1), 40 (3), 65 (1), 90 (1), 91 (3), 115 (3), 116 (1), 140 (3), 141 (1), 165 (1), 166 (1) |
| Прямолинейность (бесцеремонность) | Открытость, непринуждённость, прямота в высказываниях, нежелание считаться с чувствами людей, готовность всегда говорить всё, что думаешь | 16 (3), 17 (1), 41 (1), 42 (3), 66 (1), 67 (1), 92 (1), 117 (1), 142 (3), 167 (3) |
| Тактичность (сдержанность) | Желание считаться с чувствами людей, готовность при необходимости скрыть свои мысли и не всегда говорить то, что думаешь, умение говорить намёками, не задевать людей, обходить острые вопросы | 16 (1), 17 (3), 41 (3), 42 (1), 66 (3), 67 (3), 92 (3), 117 (3), 142 (1), 167 (1) |
| Уверенность в себе | Невозмутимость, отсутствие страха в любых ситуациях, умение ориентироваться в обстановке, скрывать свои чувства | 18 (3), 19 (1), 43 (3), 44 (1), 68 (1), 69 (3), 93 (1), 94 (3), 118 (3), 119 (1), 143 (3), 144 (1), 168 (1) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|----------------------------------|--|---|
| Неуверенность в себе | Неумение ориентироваться в обстановке, скрывать свои чувства, склонность к проявлениям необоснованных страхов, к эмоциям | 18 (1), 19 (3), 43 (1), 44 (3), 68 (3), 69 (1), 93 (3), 94 (1), 118 (1), 119 (3), 143 (1), 144 (3), 168 (3) |
| Консерватизм | Склонность к старому, устоявшемуся, неизменному, привычному, сопротивляемость новому | 20 (3), 21 (3), 45 (1), 46 (1), 73 (3), 95 (1), 120 (3), 145 (1), 169 (1), 170 (1) |
| Склонность к переменам и новизне | Стремление к новому, к переменам, желание все менять | 20 (1), 21 (3), 45 (3), 46 (3), 73 (1), 95 (3), 120 (1), 145 (3), 169 (3), 170 (3) |
| Коллективизм | Стремление постоянно быть среди людей, всё делать вместе с ними | 22 (1), 47 (1), 71 (3), 72 (3), 96 (1), 97 (1), 121 (3), 122 (1), 146 (3), 171 (3) |
| Индивидуализм | Стремление постоянно быть одному, все делать в одиночестве | 22 (3), 47 (3), 71 (1), 72 (1), 96 (3), 97 (3), 121 (1), 122 (3), 146 (1), 171 (1) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|--------------------------------|--|---|
| Аккуратность (собранность) | Стремление всё готовить заранее, во всём поддерживать порядок, всё делать тщательно, доводить до конца, не отклоняться от намеченного плана | 23 (3), 24 (3), 48 (1), 73 (1), 98 (1), 123 (1), 147 (1), 148 (1), 172 (3), 173 (1) |
| Неаккуратность (несобранность) | Отсутствие привычки всё готовить заранее, следовать намеченному плану, доводить до конца, склонность заводить беспорядок, привычка жить в беспорядке, разбросанно | 23 (1), 24 (1), 48 (3), 73 (3), 98 (3), 123 (3), 147 (3), 148 (3), 172 (1) 173 (3) |
| Беспокойность (нервозность) | Неумение быстро успокаиваться, повышенная тревожность, сомнения, неадекватная реакция на неудачи и критику, неспособность управлять своими чувствами, повышенная нервозность | 25 (3), 49 (1), 50 (1), 74 (1), 75 (3), 99 (1), 100 (3), 124 (1), 125 (3), 149 (1), 150 (1), 174 (1), 175 (1) |
| Спокойствие (невозмутимость) | Умение быстро успокаиваться, пониженная тревожность, отсутствие сомнений в себе, открытость для критики, адекватная реакция на неё, способность управ- | 25 (1), 49 (3), 50 (3), 74 (3), 75 (1), 99 (3), 100 (1), 124 (3), 125 (1), 149 (3), 150 (3), 174 (3), 175 (3) |

| Название качества | Содержание качества | Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству |
|---------------------|--|---|
| Развитое мышление | Способность решать простые математические и словесно-логические задачи | 28 (2), 53 (2), 54 (2), 77 (3), 78 (2), 102 (2), 103 (3), 127 (3), 128 (2), 152 (1), 153 (3), 177 (1), 178 (1) |
| Неразвитое мышление | Неспособность решать простые математические и словесно-логические задачи | 28 (1, 3), 52 (1, 3), 53 (1, 3), 77 (1, 2), 78 (1, 3), 102 (1, 3), 103 (1, 2), 127 (1, 2), 128 (1, 3), 152 (2, 3), 153 (1, 2), 177 (2, 3), 178 (2, 3) |

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ, ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Для чего необходимо знать мотивацию поведения человека, т.е. то, что лежит в основе его поведения, активизирует его, направляет и поддерживает эту активность на определённом уровне? Прежде всего для того, чтобы в общении с данным человеком добиваться взаимопонимания.

Люди общаются друг с другом, входят в психологические контакты, проявляют интерес друг к другу потому, что это отвечает их потребностям и интересам. Знание и взаимное удовлетворение мотивации — главный фактор, сближающий людей. Мотивацию человека необходимо также знать для того, чтобы уметь предвидеть мысли, чувства, действия и поступки людей. Все это самым тесным образом связано с интересами и потребностями человека, непосредственно вытекает из них.

У каждого человека множество различных потребностей и интересов. В тот или иной конкретный момент часть из них становится особенно актуальной. Эти интересы и потребности необходимо знать в первую очередь, так как именно от них зависит поведение человека в данный момент.

Одни потребности и интересы возникают редко и актуализируются от случая к случаю, другие же появляются регулярно и часто. Чаще других актуализируются органические потребности человека, так как их удовлетворение крайне необходимо для поддержания жизни. На втором месте социальные потребности, в число которых входят самооценка и уровень притязаний, потребность в общении, в уважении, потребность во власти (стремление руководить, управлять людьми, иметь над ними власть), потребность в достижении успехов и потребность в избегании неудач.

Большинство людей в обычных жизненных условиях более или менее регулярно и достаточно полно удовлетворяют свои основные органические потребности. Эти потребности, за исключением, быть может, полового влечения, в нормальных жизненных условиях мало влияют на отношения людей. Иное дело — социальные потребности. Их удовлетворение непосредственно связано с повседневным общением людей и достаточно сильно влияет на отношения, складывающиеся между людьми. Поэтому нас будут интересовать методики психодиагностики именно социальных, а не органических потребностей человека. В частности, мы познакомимся с методиками выявления общей системы потребностей и интересов человека, с методиками оценки аффилиации, уровня притязаний, профессиональных интересов и склонностей человека.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОБЩЕЙ СИСТЕМЫ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ

С помощью этой методики можно определить систему интересов и потребностей через сравнительные затраты времени на разные виды деятельности, в которых эти интересы и потребности проявляются и практически удовлетворяются.

Суть методики заключается в следующем. Вам предлагается перечислить виды деятельности, которыми вы хотели бы заняться. Вы вносите эти виды деятельности в специальный бланк (табл. 10) и далее выбираете количество дней в течение месяца, а также время в течение дня, которое вы хотели бы отводить на занятия этими видами деятельности. Сначала вы выбираете графу, соответствующую количеству дней, а затем проставляете в ней время в часах или минутах.

Таблица 10

Образец бланка к методике выявления общей системы интересов и потребностей человека

| Виды деятельности, которыми я желал бы заняться | Частота обращения к данным видам деятельности в течение месяца и время, затрачиваемое на них | | | | | |
|---|--|------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|------------------|
| | каждый день | через день | два—три раза в неделю | один раз в неделю | один раз в две недели | один раз в месяц |
| | | | | | | |

Обработка результатов и выводы

Подсчитывается количество времени, которое в течение месяца вы готовы и желали бы затратить на избранные виды деятельности. По относительным желательным затратам времени на данные виды деятельности судят об иерархии (соподчинении) актуальных потребностей и интересов данного человека и о том, какие из них являются для него главными. Предполагается, что удовлетворению наиболее значимых для него интересов и потребностей человек будет отводить больше времени, чем удовлетворению менее значимых. От названий видов деятельности далее переходят к наименованиям соответствующих им потребностей и интересов и полу-

чившийся список рассматривают как представляющий актуальную мотивацию поведения человека.

ОЦЕНКА ПОТРЕБНОСТИ АФФИЛИАЦИИ

Аффилиация — это потребность в общении, в установлении и сохранении добрых взаимоотношений с людьми. Для того, кто обладает сильно развитой потребностью аффилиации, хорошие человеческие отношения с окружающими часто являются более значимыми, чем многие другие потребности и интересы, и ради добрых человеческих отношений он часто готов пренебречь удовлетворением других своих потребностей.

Основу описываемой методики составляет приведённый далее список суждений. Ознакомившись с ним, вы должны выразить степень своего согласия или несогласия с каждым суждением при помощи следующей оценочной шкалы:

- полностью согласен — +3 балла,
- согласен — +2 балла,
- скорее согласен, чем не согласен — +1 балл,
- ни да ни нет — 0 баллов,
- скорее не согласен, чем согласен — -1 балл,
- не согласен — -2 балла,
- полностью не согласен — -3 балла.

Ответы по данной шкале предлагаются в соответствующих положительных или отрицательных баллах.

Опросник, предназначенный для оценки потребности аффилиации

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться один.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочёл бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не общительным и дружелюбным человеком.
4. Я меньше нуждаюсь в близких друзьях, чем большинство других людей.
5. Я часто и охотно говорю людям о своих переживаниях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовлетворения, чем от хорошей компании.

7. Я хотел бы иметь как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочёл бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживлённом, заполненном людьми месте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почёт ценят больше, чем дружбу.
10. Самостоятельную работу я предпочёл бы коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить человеку.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, то стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем просто пройти мимо, поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Компании и вечеринки я посещаю потому, что это предоставляет мне хорошие возможности завести новых друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать и принимать его один.
16. Слишком открытому проявлению чувств я не доверяю.
17. У меня много близких друзей.
18. Когда я нахожусь в компании с незнакомыми людьми, мне совершенно неважно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные развлечения и игры я предпочитаю групповым.
20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьёзные.
21. Я скорее предпочту почитать интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или в одиночку посещать достопримечательности.
23. Мне легче найти решение трудной проблемы, когда я обдумываю её один, чем когда я обсуждаю её с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.

25. Даже среди друзей мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
27. Вечер, проведённый за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь ими поделиться.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в весёлой компании.

Обработка результатов и выводы

Для обработки результатов пользуются следующим ключом, в соответствии с которым определяется балл, начисляемый испытуемому: +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.

Далее в соответствии с приведенным ключом производится перевод исходных положительных и отрицательных оценок в числа положительные при помощи следующих соотношений:

$$\begin{array}{cccccccc}
 -3 & -2 & -1 & 0 & +1 & +2 & +3 & \\
 \hline
 1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 &
 \end{array} \quad (1)$$

$$\begin{array}{cccccccc}
 -3 & -2 & -1 & 0 & +1 & +2 & +3 & \\
 \hline
 7 & 6 & 5 & 4 & 3 & 2 & 1 &
 \end{array} \quad (2)$$

Соотношение (1) используется в том случае, если соответствующее суждение в ключе отмечено знаком "+", а соотношение (2) — тогда, когда суждение отмечено знаком "-".

В заключение определяется сумма баллов и по ней судят о степени развитости мотива аффилиации¹. Соответствующие выводы делаются следующим образом. Если сумма полученных баллов оказалась в пределах от 165 до 210, то это свидетельствует о том, что потребность аффилиации у соответствующего человека выражена сильно. Если сумма баллов оказалась в интервале от 76 до 164, то это даёт основание для вывода о том, что данная потребность развита средне. Наконец, если полученная сумма баллов попала в интервал от 30 до 75, то это свидетельствует о слаборазвитой потребности аффилиации.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ НА УСПЕХ

Вам предлагаются на выбор задачи различной степени трудности, и по тому, какие из них вы чаще выбираете (более или менее трудные), делается вывод об уровне ваших притязаний. Дополнительную информацию можно получить, анализируя поведение в случаях успеха или неудачи. Если вы предпочитаете трудные задачи и после неудачи продолжаете их выбирать, то это говорит о том, что у вас достаточно высокий уровень притязаний. Если вы с самого начала выбираете лёгкие задачи и после удаchi продолжаете их выбирать, то делается вывод о том, что у вас достаточно низкий уровень притязаний. Во всех остальных случаях соответствующие выводы делаются на основании детального изучения поведения человека с начала и в продолжение подобного диагностического эксперимента.

Приблизительно оценить уровень притязаний человека можно с помощью опросника, ответы на который позволяют определить, какая из описанных выше тенденций, касающихся выбора задач различной степени трудности, преобладает у вас. Опросник сопровождается инструкцией примерно следующего содержания:

Представь себе, что ты только что был занят решением серии задач различной степени трудности. Часть из

¹ Заметим, то наряду с данным мотивом, проявляющимся в стремлении к установлению хороших взаимоотношений с людьми, существует и другой мотив — боязнь быть отвергнутым людьми. Для оценки этого качества есть специальная методика, которая здесь не приведена.

них ты решил, с частью других не справился. Ответь теперь на следующие вопросы, выразив степень своего согласия или несогласия с ними при помощи такой шкалы (см. табл. 11):

- полностью согласен — +3 балла;
- согласен — +2 балла;
- скорее согласен, чем не согласен — +1 балл;
- ни да ни нет — 0 баллов;
- скорее не согласен, чем согласен — -1 балл;
- не согласен — -2 балла;
- полностью не согласен — -3 балла.

Ответы на вопросы предлагаются сразу в баллах с соответствующим знаком (нужная цифра справа в опроснике отмечается галочкой или обводится кружком).

Таблица 11

Текст опросника на уровень притязаний

| № п/п | Суждение (вопрос) | Шкала для ответов (оценок) | | | | | | |
|-------|---|----------------------------|----|----|---|----|----|----|
| | | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 1 | Долгая и трудная работа мне порядком надоедает | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 2 | Я работаю обычно на пределе своих сил и возможностей | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 3 | Я всегда хочу показать всё, на что способен | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 4 | Меня часто вынуждают стремиться к высокому результату, хотя самому мне этого не хочется | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 5 | Мне всегда интересно знать, что получится в результате моей работы | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 6 | Большинство заданий, которые я выполнял, кажутся мне довольно сложными | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 7 | То, что я обычно делаю, никому не нужно | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |

| № п/п | Суждение (вопрос) | Шкала для ответов (оценок) | | | | | | |
|----------|---|-------------------------------|----|----|---|----|----|----|
| 8 | Меня обычно интересует, лучше мои результаты или хуже, чем у других людей | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 9 | После работы мне всегда хочется поскорее отдохнуть | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 10 | Я всегда ожидаю, что мои результаты в работе будут высокими | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 11 | Ситуация, в которой я сталкиваюсь с трудными задачами, может причинить мне неприятности | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 12 | Чем лучше достигнутый мною результат, тем больше хочется его превзойти | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 13 | Я всегда проявляю достаточно старания в работе | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 14 | Я считаю, что мой лучший результат ещё не достигнут | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 15 | Работа у меня не вызывает обычно большого интереса | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 16 | Я всегда сам ставлю перед собой задачи | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 17 | Я всегда очень беспокоюсь по поводу своих результатов в работе | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 18 | В процессе работы я ощущаю прилив сил | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 19 | Я уверен, что лучших результатов мне не добиться | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 20 | Достигнутый в работе результат не имеет для меня большого значения | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 21 | Я всегда стараюсь ставить перед собой всё более и более трудные задачи | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |

| № п/п | Суждение (вопрос) | Шкала для ответов (оценок) | | | | | | |
|----------|---|-------------------------------|----|----|---|----|----|----|
| 22 | К своим результатам я отношусь равнодушно | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 23 | Чем дольше работаешь, тем становится интереснее | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 24 | Я не собираюсь "выкладываться" в работе | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 25 | Скорее всего, мои результаты будут низкими | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 26 | Как ни старайся, результат от этого не изменится | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 27 | Я бы занялся сейчас чем угодно, только не работой | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 28 | Почти все задачи, с которыми пришлось иметь дело, в конечном счёте оказались мне по силам | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 29 | Я не способен на лучшие результаты | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 30 | Чем труднее цель, тем меньше желание её достигнуть | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 31 | Я чувствую, что могу преодолеть все трудности на пути к желанной цели | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 32 | Мне безразлично, какими будут мои результаты в сравнении с результатами других людей | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 33 | Я всегда увлекаюсь работой над заданиями | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 34 | Я всегда хочу избежать низкого результата | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 35 | Я чувствую себя независимым | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 36 | Мне кажется, что я зря трачу время и силы | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |

| № п/п | Суждение (вопрос) | Шкала для ответов (оценок) | | | | | | |
|----------|--|-------------------------------|----|----|---|----|----|----|
| | | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 37 | Я всегда работаю вполсилы | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 38 | Меня в работе интересует то, что я смогу сделать | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 39 | Я всегда хочу, чтобы мой результат оказался одним из лучших | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 40 | Я всегда делаю всё, что в моих силах, для достижения цели | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 41 | Я часто чувствую, что у меня ничего не выходит | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| 42 | Испытание — это лотерея, и от моих стараний мало что зависит | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |

Обработка результатов и выводы

Ответы испытуемого в баллах с положительным или отрицательным знаком переводятся в единую положительную шкалу по следующему образцу:

Баллы исходной оценочной шкалы: -3 -2 -1 0 +1 +2 +3;

Баллы прямой переводной шкалы: 1 2 3 4 5 6 7;

Баллы обратной переводной шкалы: 7 6 5 4 3 2 1.

В таблице 12 указаны номера суждений, ответы на которые соответственно переводятся в прямой или обратный вариант оценочной шкалы.

Подсчитав после перевода сумму баллов, набранных в итоге по всем 42 суждениям, можно сделать вывод об уровне ваших притязаний на успех. Если набранная сумма баллов оказалась в пределах от 244 до 294, то уровень притязаний на успех оценивается как очень высокий (чрезмерно завышенный). Если эта сумма попала в интервал от 194 до 243, то уровень притязаний на успех считается высоким (умеренно завышенным). Если сумма оказалась равной от 144 до 193, то уровень притязаний на успех рассматривается как средний (нормальный). В том случае, если итоговая сумма бал-

**Переводной ключ
к методике оценки уровня притязаний на успех**

| | |
|--|--|
| Порядковые номера суждений для прямого варианта перевода оценочной шкалы | 2, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 23, 28, 31, 33, 34, 35, 38, 39, 40 |
| Порядковые номера суждений для обратного варианта перевода оценочной шкалы | 1, 4, 6, 7, 9, 11, 15, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 36, 37, 41, 42 |

лов попадает в интервал от 94 до 143, уровень притязаний на успех считается низким (умеренно заниженным). Наконец, если набранная сумма равняется от 42 до 93 баллов, то делается вывод о том, то уровень притязаний на успех очень низкий (чрезмерно заниженный).

ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СКЛОННОСТЕЙ

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК (ДДО)
Е.А. КЛИМОВА

В основе данной методики лежит условное деление всех видов профессий на пять основных групп в соответствии с тем, что является предметом профессиональной деятельности.

1. *Человек — природа.* Сюда входят профессии, в которых человек имеет дело с различными явлениями неживой и живой природы, например биолог, географ, геолог, математик, физик, химик и другие профессии, относящиеся к разряду естественных наук.

2. *Человек — техника.* В эту группу профессий включены различные виды трудовой деятельности, в которых человек имеет дело с техникой, её использованием или конструированием, например профессия инженера, оператора, машиниста и т.п.

3. *Человек — человек.* Сюда включены все виды профессий, предполагающих взаимодействие людей, например политика, религия, педагогика, психология, медицина, право.

4. *Человек — знаковая система.* В эту группу включены профессии, касающиеся создания, изучения и использования

различных знаковых систем, например лингвистика, языки математического программирования, способы графического представления результатов наблюдений и т.п.

5. *Человек — художественный образ.* Эта группа профессий представляет собой различные виды художественно-творческого труда, например литература, музыка, театр, изобразительное искусство.

С помощью методики ДДО можно определить, к какой из перечисленных пяти групп профессий у вас есть склонность. Для этого предлагается опросник в сопровождении инструкции следующего содержания:

Из множества предлагаемых пар суждений необходимо выбрать и отметить в каждой паре одно из двух: правое или левое. Порядковый номер выбранного суждения — того, где описывается наиболее привлекательное для тебя дело, — необходимо отметить галочкой или обвести кружком.

Список суждений к методике ДДО

- | | |
|---|--|
| 1а. Ухаживать за животными. | 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать). |
| 2а. Помогать больным людям, лечить их. | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин. |
| 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок. | 3б. Следить за состоянием, развитием растений. |
| 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.). | 4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать). |
| 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи. | 5б. Обсуждать художественные книги. |

6а. Выращивать молодняк — животных какой-либо породы.

7а. Копировать рисунки, изображения, настраивать музыкальные инструменты.

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные для них сведения в справочном бюро, во время экскурсии и т.д.

9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище.

10а. Лечить животных.

11а. Выводить новые сорта растений.

12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать.

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты.

15а. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудо-вых, учебных, спортивных).

7б. Управлять каким-либо грузовым, подъёмным, транспортным средством (подъёмным краном, машиной и т.п.).

8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке концертов, пьес и т.п.

9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.

10б. Выполнять расчёты, вычисления.

11б. Конструировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома и т.д.).

12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые.

16а. Делать лабораторные анализы в больнице.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.

18а. Организовывать культпоходы людей в театры, музеи, на экскурсии, в туристические путешествия и т.п.

19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.

16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов.

18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19б. Заниматься черчением, копировать карты, чертежи.

20б. Работать на машинах (пишущая машина, компьютер, телетайп, телефакс и т.п.).

Обработка результатов и выводы

В таблице 13 представлен ключ к методике ДДО. Здесь указаны номера суждений и выбираемые ответы, соответствующие имеющейся склонности к той или иной группе профессий. В нижнюю пустую строку ключа, который в данной методике одновременно является бланком для ответов испытуемого, после обработки записывается количество баллов, которое испытуемый получил по каждой из пяти групп профессий.

За каждый выбор испытуемый получает по 1 баллу. Максимальное число баллов, которое можно набрать по одной группе профессий, равно 8.

Относительная степень склонности человека к тому или иному виду (группе) профессий определяется по общему числу набранных баллов: чем оно больше, тем сильнее интерес испытуемого к данной группе профессий.

**Ключ и бланк испытуемого
к методике “Дифференциально-диагностический опросник”
(ДДО)**

| Группы профессий | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------------------|---|
| Человек — природа | Человек — техника | Человек — человек | Человек — знаковая система | Человек — художест- венный образ |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а | | 6б | | 7а |
| | 7б | 8а | | 8б |
| | 9а | | 9б | |
| 10а | | | 10б | |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а | | 16б | | 17а |
| | 17б | 18а | | 18б |
| | 19а | | 19б | |
| 20а | | | 20б | |
| | | | | |

Контрольные вопросы

1. Для чего необходимо знать темперамент человека?
2. Что нам даёт психодиагностика характера человека?
3. Каким образом можно оценить свойства темперамента человека?
4. При помощи каких методик психологически познаётся характер человека?
5. Что и почему обычно оценивается при изучении мотивации поведения человека?
6. Как выявляется общая система актуальных потребностей и интересов человека?

7. Как оценивается потребность аффилиации?
8. Как определяется уровень притязаний человека на успех?
9. Как выясняются профессиональные интересы и склонности человека?

ГЛАВА 4.

ПОЗНАНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ЛЮДЕЙ

ЧТО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ И ДОЛЖЕН ЗНАТЬ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ ЛЮДЕЙ

Каждый человек включён в сложную систему взаимоотношений с самыми разными людьми. Взаимоотношения могут быть личные и деловые, официальные и неофициальные, ролевые, отношения руководства и подчинения. От того, как они складываются, зависит его личное благополучие и в определённой степени благополучие других людей, находящихся в сфере его влияния.

Конечно, хорошо знать всю сложную систему отношений человека с окружающими, но сделать это практически невозможно. В этом легко убедиться, представив себе, насколько быстро расширяются взаимоотношения по мере роста численности группы, для которой эти взаимоотношения характерны. Можно насчитать по меньшей мере шесть видов взаимоотношений, в которые вы вступаете, будучи участником группы. Это личные, деловые, официальные, неофициальные, ролевые и субординационные отношения. А теперь представьте себе, что даже если группа состоит из двух человек, то каждый её член должен иметь постоянную информацию о двенадцати различных видах взаимоотношений с партнёрами, а также о том, каковы аналогичные отношения другого человека к вам. Кроме того, известно, что человеческие отношения по своему характеру далеко не всегда бывают взаимно одинаковыми.

Представим себе, что в группе не два, а три, четыре или пять человек. Насколько увеличится число всевозможных отношений, в которые эти люди вступают друг с другом и о

которых им необходимо иметь достоверную информацию? Элементарные расчёты показывают, что общее число таких отношений по мере роста группы от двух до пяти человек возрастает в следующей последовательности: 12, 36, 72, 120. Таким образом, в группе из пяти человек изучить отношения между людьми становится уже практически невозможным. В этой связи возникает проблема отбора наиболее значимых для данного человека взаимоотношений, о которых он должен иметь хотя бы минимальные сведения. Прежде всего это ваши личные взаимоотношения с наиболее близкими людьми и теми, от которых зависит благополучие и судьба. Это, как правило, взаимоотношения, складывающиеся в тех малых социальных группах, активным участником жизни которых вы являетесь, например группа близких друзей, семья, учебная группа. Важно знать не только систему личных взаимоотношений в этой группе, но и ваше положение в этой системе. Удовлетворительно решить задачу подобного рода позволяет описываемая далее социометрическая методика.

Иногда бывает полезно представить себе в целом всю систему взаимоотношений в группе для того, чтобы решить, какое потенциальное влияние они оказывают на вашу психологию и поведение. Подобную информацию может дать методика, называемая “Социально-психологическая самоаттестация группы как коллектива” (сокращенно СПСК). Она также имеется в данном пособии.

СОЦИОМЕТРИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА

Данную методику можно использовать для практического изучения личных взаимоотношений, существующих в группе, а также для определения места, занимаемого каждым членом группы в соответствующей системе взаимоотношений. Описываемый вариант методики специально приспособлен для изучения межличностных отношений в школьном классе, хотя сама методика вполне годится и для исследования взаимоотношений в любой другой более или менее стабильной социальной группе с числом участников от 10 до 30 человек.

Перед началом исследования члены группы, собравшиеся в каком-нибудь помещении, получают инструкцию примерно следующего содержания:

Ваша группа (класс) существует уже давно. За это время вы смогли неплохо узнать друг друга и между вами сложились определённые личные взаимоотношения типа симпатий и антипатий. Не всё, конечно, гладко в вашей жизни, да и сейчас ваши отношения далеки от идеальных. С кем-то вам хорошо быть в одной группе (классе), с кем-то — не очень. Иначе, как правило, не бывает. Но, представьте себе, что всё начинается сначала и каждому из вас предоставляется возможность вновь по своему желанию определить состав вашей группы (класса). Ответьте в этой связи на следующие вопросы, записав свои ответы на отдельном листе бумаги, который предварительно необходимо подписать сверху справа (указать свою фамилию и имя):

1. Кого из членов вашей группы (класса) вы включили бы в состав вновь создаваемой группы (класса)? Перечислите в порядке предпочтения несколько человек.

2. Кого из членов вашей группы вы не хотели бы видеть в составе вновь создаваемой группы (класса)? Перечислите несколько человек в порядке отклонения.

Обработка, представление и анализ результатов

Полученные от членов группы листки с ответами на предложенные вопросы обрабатываются и имеющиеся в них данные сначала переносятся в специальную таблицу, называемую социометрической матрицей. Она устроена следующим образом.

Слева по вертикали и сверху по горизонтали в матрице перечисляются фамилии членов исследуемой группы в одном и том же порядке (можно алфавитном). В строках, где указаны фамилии членов группы, порядковыми цифрами от 1 и далее каким-либо цветом, например синим, отмечаются выборы, сделанные данным участником группы. Соответствующие цифры проставляются в клетках пересечения его строки со столбцом, где указана фамилия выбираемого им человека.

| Фамилия выбираемого члена группы | Иванов | Петров | Егоров | Сидоров | | Итоговые данные | |
|----------------------------------|--------|--------|--------|---------|-------|-------------------|----------------------|
| | | | | | | Количество | |
| | | | | | | сделанных выборов | сделанных отклонений |
| Фамилия выбирающего члена группы | | | | | | | |
| Иванов | | 3 | 1 | 2 | | | |
| Петров | 1 | | 2 | | | | |
| Егоров | | 3 | | 1 | | | |
| Сидоров | | 4 | | | | | |
| ... | | | | | | | |
| Итоговые данные | | | | | | | |
| Количество полученных выборов | | | | | | Σ | |
| Количество полученных отклонений | | | | | | | Σ |

В приведенном фрагменте матрицы отмечены, например, выборы, сделанные Ивановым: 1 выбор приходится на Егорова, 2 — на Сидорова, 3 — на Петрова. Точно так же, но цифрами другого цвета, например красного, отмечаются сделанные отклонения. Если выборы взаимные, то соответствующий факт отмечается заключением цифр в кружки синего цвета, а если отклонения взаимные, то же самое делается с помощью кружочков красного цвета.

Крайние правые столбцы и нижние строки матрицы итоговые. В них вносятся суммарные данные о числе выборов и отклонений, полученных и сделанных каждым из членов группы. Подсчитав число синих цифр в строке каждого члена группы, устанавливают число сделанных им выборов и соответствующие данные записывают в первый правый столбец матрицы. Сведения о сделанных отклонениях получают тем же путём, но за счет определения числа красных цифр в строке соответствующего испытуемого. Они заносятся во второй правый столбец матрицы. Для того чтобы определить, сколько выборов получил член группы, надо подсчитать число синих цифр в столбце с фамилией этого члена группы и результат записать в первой нижней строке. Аналогичным обра-

зом устанавливается и фиксируется в матрице, во второй её нижней строке, число полученных отклонений. В заключение определяется общее число всех выборов и всех отклонений, сделанных участниками данной группы, и эти результаты вписываются в те клетки матрицы, которые расположены в правом нижнем её углу (отмечены в матрице знаками Σ).

Просматривая нижние строки заполненной матрицы, можно определить лидера в группе. Им будет тот её член, который получил от остальных наибольшее число выборов. По отклонениям можно установить того, кто вызывает к себе наибольшие антипатии. Это тот, кто получил больше всего отклонений.

Более детальную и наглядную картину отношений в группе можно получить, построив социограммы. Это специальные графические рисунки, на которых с помощью соответствующих условных обозначений изображены все выявленные в исследованной группе взаимоотношения. Чаще всего строятся групповые социограммы-мишени (рис. 3) и индивидуальные социограммы лидера и отвергаемого — того члена группы, который получил меньше всего выборов и больше всего отклонений со стороны остальных участников данной группы (рис. 4).

Число концентрических окружностей, из которых состоит социограмма-мишень, обычно соответствует максимальному числу выборов, полученных кем-либо из членов группы. На социограмме, представленной на рисунке 3, одиннадцать таких окружностей. Следовательно, максимальное число выборов, полученных в этой группе, равно 11 и относится к лидеру. Он и показан в центре социограммы-мишени. Остальные участники группы располагаются в пределах тех окружностей, которые соответствуют числу полученных ими выборов. Это число уменьшается от центра к периферии. За пределами всех окружностей и социограммы в целом располагаются те, кого никто из членов группы не выбрал. Выборы и отклонения на социограмме отмечаются соответственно стрелками синего и красного цвета, направляемыми от того, кто выбирает, к тому, кого он выбирает.

На индивидуальной социограмме в её центре располагается тот член группы, чьи отношения данная социограмма

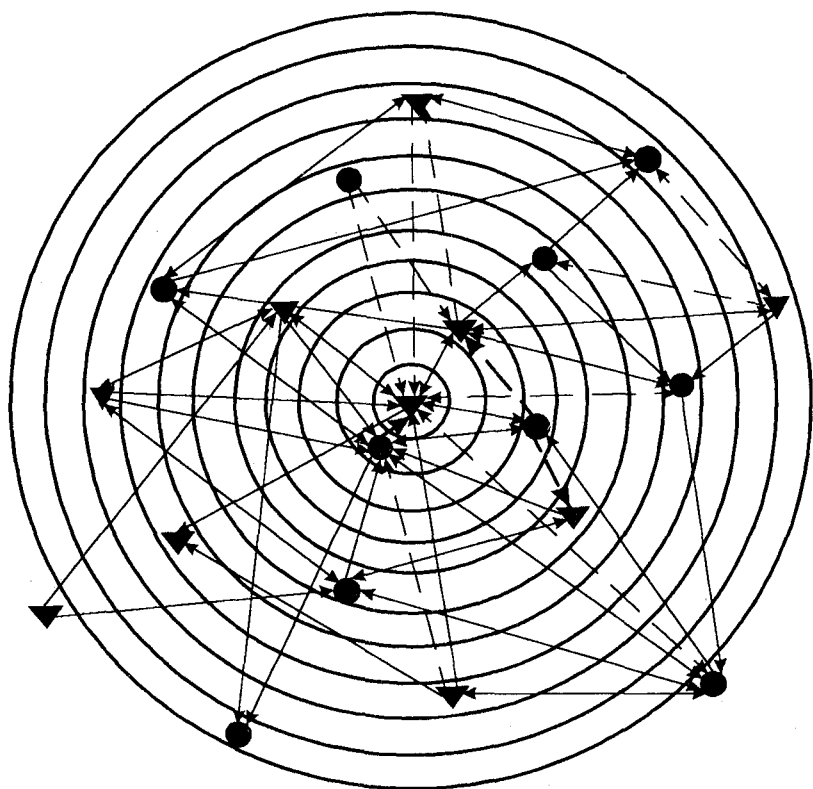


Рис. 3. Социограмма-мишень группы, состоящей из 20 человек: треугольник — мальчики, круг — девочки, стрелка сплошная — выборы, стрелка пунктирная — отклонения.

представляет, а вокруг него кружками обозначаются остальные участники группы, с которыми у данного её члена существуют определённые отношения (кого он выбирал или отклонял или кто его выбирал или отклонял), причем те, у кого с данным индивидом более тесные отношения (первые выборы или отклонения), изображаются при помощи кружков большей величины, а те, с кем отношения более отдалённые (последующие выборы или отклонения), — кружком меньшей величины.

Данные обследования группы, представленные на социограммах, нередко дополняются вычислением числовых показателей, которые также характеризуют изучаемую группу

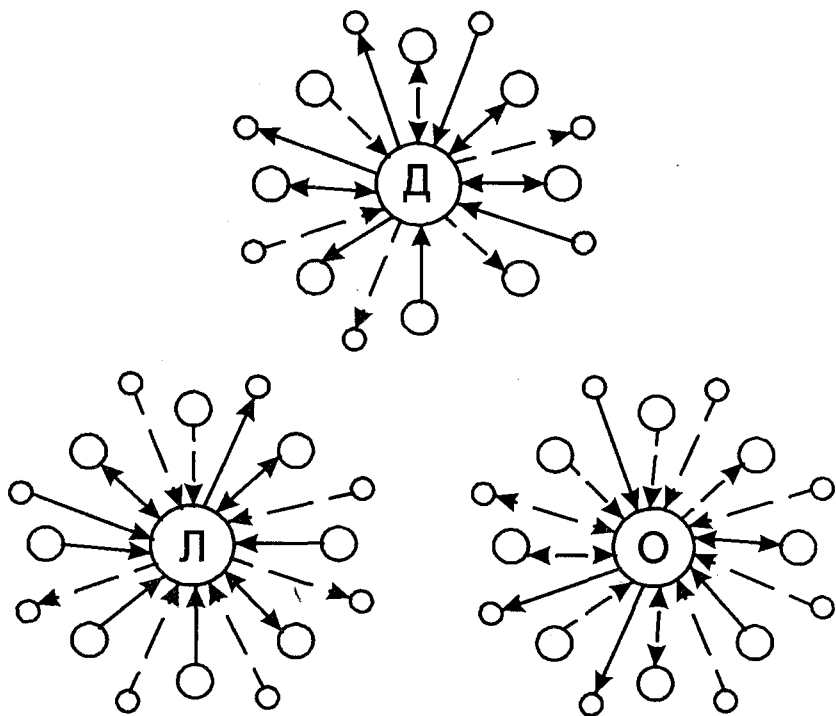


Рис. 4. Индивидуальная социограмма диагностируемого члена группы (Д), лидера группы (Л) и отвергаемого члена группы (О). Стрелками указаны выборы (\rightarrow) и отклонения ($--\rightarrow$).

количественно и качественно. Из этих показателей наиболее часто используется индекс групповой сплоченности, который выглядит следующим образом:

$$C_n = \frac{K}{\Sigma_{\text{ВВ}}},$$

где C_n — показатель групповой сплоченности;

K — общее число взаимных выборов, сделанных в данной группе;

$\Sigma_{\text{ВВ}}$ — максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

Показатель K устанавливается по социометрической матрице, а показатель $\Sigma_{\text{ВВ}}$ определяется, в свою очередь, по формуле

$$\Sigma_{\text{вв}} = \frac{n(n-1)}{2},$$

где n — число членов изучаемой группы.

МЕТОДИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОАТТЕСТАЦИИ МАЛОЙ ГРУППЫ КАК КОЛЛЕКТИВА (СПСК)

Эта методика позволяет исследовать всю систему отношений в малой группе, например в классе, и сказать о том, насколько данная группа психологически развита как коллектив. Кроме того, с помощью этой методики можно графически представить систему отношений, существующих в группе, выделить среди этих отношений наиболее и наименее развитые.

Методика позволяет оценить отношения:

1. Ответственности.
2. Коллективизма.
3. Сплочённости.
4. Контактности.
5. Открытости.
6. Организованности.
7. Информированности.

Основу методики составляет список суждений о малой группе как о высокоразвитом коллективе. Всего таких суждений 75, из них 70 — рабочие, а 5 — контрольные. При помощи рабочих суждений производится оценка уровня развития группы как коллектива, а при помощи контрольных суждений оценивается степень искренности и точности самих ответов испытуемых. В следующем ниже списке контрольные суждения отмечены справа знаком “+”. При внимательном ознакомлении испытуемых с инструкцией и искренних ответах на все контрольные суждения необходимо давать только один ответ, оценивая по ним группу в 0 баллов. По всем остальным суждениям оценки группы могут и, как правило, отличаются от 0.

Перед началом исследования члены группы, которые сами оценивают свои отношения, получают инструкцию такого содержания:

Вам предлагается список суждений, описывающих отношения в некотором идеальном коллективе. Вам предстоит, пользуясь им, охарактеризовать свою группу как коллектив, т.е. оценить, насколько в ней развиты отношения, характерные для коллектива.

Для этого необходимо ознакомиться с суждением, соотнести его со своей группой (классом), некоторое время подумать и дать ему оценку от 0 до 6 баллов. 0 баллов означает, что данный вид отношений совсем не развит в вашей группе, а 6 баллов свидетельствуют о том, что все без исключения члены вашей группы включены и осуществляют данный вид отношений. Для дифференциации оценок предлагается следующая шкала:

| | | | | | | |
|---------|------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|--------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| баллов | балл | балла | балла | балла | баллов | баллов |
| (никто) | (почти никто) | (мень- шин- ство) | (поло- вина) | (боль- шин- ство) | (почти все) | (все) |

Если вы не можете дать точную оценку, то вместо цифры можно ставить прочерк “—”. Это означает, что по каким-то причинам вы не в состоянии по данному суждению оценить свою группу.

Все оценки проставляются в специальном бланке, форма которого приводится ниже (табл. 14). В верхней части этого бланка для напоминания ещё раз приводится только что описанная оценочная шкала, а в нижней части по строчкам даны номера тех суждений, по которым вы будете оценивать всю группу как коллектив. Предлагаемые вами оценки необходимо проставлять прямо на бланке справа от номера суждения, по которому вы оцениваете свою группу. Сначала выбирается словесная оценка, а затем она переводится в баллы, которые выставляются на бланке.

Список суждений

1. Свои слова подтверждают делом.
2. Осуждают проявления эгоизма.
3. Имеют одинаковые убеждения.

Бланк испытуемого в методике СПСК

| Оценочная шкала | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|------------|---|
| Никто (0) | Почти никто (1) | Мень- шин- ство (2) | Поло- вина (3) | Боль- шин- ство (4) | Почти все (5) | Все (6) | За- труд- няюсь отве- тить “—” |
| Порядковые номера суждений | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | |
| 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | |
| 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 |

4. Радуются успехам друг друга.
5. Оказывают помощь другим группам и новичкам в своей группе.
6. Умело взаимодействуют друг с другом в работе.
7. Хорошо знают задачи, стоящие перед группой.
8. Требовательны друг к другу.
9. Все вопросы решают сообща.
10. Единодушны в оценке проблем, стоящих перед группой.
11. Доверяют друг другу.
12. Делятся опытом работы с другими группами и новичками в своей группе.
13. Бесконфликтно распределяют обязанности между собой.
14. Хорошо знают итоги работы группы.
15. Никогда и ни в чем не ошибаются. +
16. Правильно оценивают свои успехи и неудачи в работе.

17. Личные интересы не ставят выше интересов группы.
18. Имеют общие увлечения (хобби).
19. Всегда защищают друг друга.
20. Считаются с интересами других групп и новых членов в своей группе.
21. При необходимости заменяют друг друга в групповых делах.
22. Знают как положительные, так и отрицательные стороны в работе своей группы.
23. Трудятся с полной отдачей сил над решением стоящих перед группой задач.
24. Не остаются равнодушными, если задеты интересы группы.
25. Быстро добиваются согласия при распределении обязанностей внутри группы.
26. Помогают друг другу.
27. Справедливо относятся не только к своей, но и к другим группам, не только к старым, но и новым участникам своей группы.
28. Самостоятельно выявляют и исправляют недостатки в работе.
29. Хорошо знают правила поведения в группе.
30. Никогда и ни в чём не сомневаются. +
31. Не бросают начатое дело на полпути.
32. Горячо отстаивают принятые в группе правила поведения.
33. Одинаково правильно оценивают успехи своей группы.
34. Искренне огорчаются при неудачах своей группы.
35. Одинаково правильно оценивают работу как своей, так и других групп, как старых, так и новых членов группы.
36. Умело разрешают возникающие конфликты во взаимоотношениях друг с другом.
37. Хорошо знают свои обязанности.
38. Сознательно подчиняются дисциплине.
39. Искренне верят в свою группу.

40. Одинаково правильно оценивают неудачи своей группы.
41. Тактично ведут себя в отношении друг друга.
42. Никогда не подчёркивают преимуществ своей группы перед другими или привилегий старых членов группы перед новыми.
43. Быстро находят между собой общий язык.
44. Знают, как лучше всего взаимодействовать друг с другом в совместной работе.
45. Всегда и во всём правы. +
46. Личные интересы не ставят на первое место.
47. Активно поддерживают полезные для группы начинания.
48. Имеют одинаковые представления о нравственности.
49. Доброжелательно относятся друг к другу.
50. Тактично ведут себя по отношению не только к своей группе, но и по отношению к другим группам, по отношению и к старым и к новым участникам своей группы.
51. Способны взять на себя руководство группой, если потребуется.
52. Хорошо знают обязанности и права друг друга.
53. По-хозяйски относятся к общегрупповому добру.
54. Поддерживают добрые начинания своей группы.
55. Придерживаются одинакового мнения о том, какими качествами должен обладать каждый член группы.
56. Уважают друг друга.
57. Активно стремятся к сотрудничеству с другими группами и с новыми членами своей группы.
58. При необходимости готовы взять на себя обязанности товарищей по группе.
59. Хорошо знают черты характера друг друга.
60. Умеют делать все на свете. +
61. Ответственно выполняют любую работу.
62. Оказывают активное сопротивление всему тому, что разобщает группу.
63. Одинаково оценивают правильность распределения привилегий в группе.

64. Поддерживают друг друга в трудные минуты.
65. Искренне радуются успехам других групп, новых членов в своей группе.
66. В сложных ситуациях действуют организованно и дружно.
67. Хорошо знают индивидуальные склонности и привычки друг друга.
68. Активно участвуют в работе, полезной для всей группы.
69. Заботятся об успехах группы.
70. Одинаково правильно оценивают справедливость наказаний, которые за допущенные ошибки заслуживает группа или кто-либо из её членов.
71. Внимательно относятся друг к другу.
72. Искренне огорчаются при неудачах не только своей, но и чужой группы, не только старых, но и новых членов группы.
73. Быстро и бесконфликтно во всех ситуациях находят такое распределение обязанностей, которое вполне устраивает всех.
74. Хорошо знают, как обстоят друг у друга дела.
75. На любой вопрос могут дать правильный ответ. +

Обработка результатов и выводы

Ключ к методике заложен в самом бланке испытуемого. Столбцы цифр, следующие в нём слева направо, соответствуют номерам суждений, при помощи которых оценивается развитость в группе ответственности (1), коллективизма (2), сплочённости (3), контактности (4), открытости (5), организованности (6) и информированности (7). Последний справа столбец цифр соответствует контрольным суждениям.

Если ответы на все контрольные суждения соответствуют стандарту (0 баллов) и если испытуемый в своем бланке для оценки отношений в своей группе использовал достаточно разнообразные цифры (не одну и не две, а больше), то делают вывод о том, что его оценкам своей группы можно доверять. В противном случае его ответы считаются не заслуживающими доверия, а заполненный им бланк при оценке уровня развития группы как коллектива в расчёт не принимается.

Сначала подсчитываются средние оценки группы по каждому из 70 рабочих суждений, затем определяются средние оценки этой же группы по семи перечисленным выше видам отношений и наконец общая средняя оценка уровня развития группы как коллектива. Все они записываются в центре диаграммы (рис. 5), которая называется “Социально-психологический рельеф группы как коллектива”. Каждый малый сектор этой диаграммы соответствует одному из 70 рабочих суждений в методике, а в семи больших секторах диаграммы собраны суждения, относящиеся к одному виду отношений, соответствующему названию данного сектора, написанному сверху над ним. Ломаной линией на рельефе показана степень развития в группе каждого из видов отношений, которые оцениваются при помощи 70 частных суждений. Для

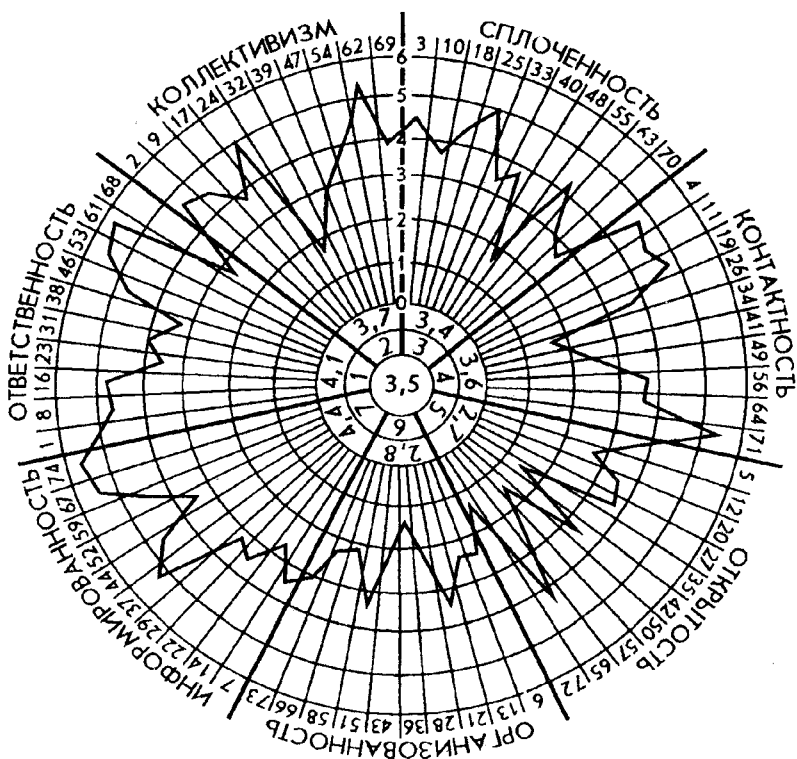


Рис. 5. Социально-психологический рельеф группы как коллектива

представления уровня развития этих отношений на рельефе использована та же шкала, которой пользовались испытуемые, оценивая свою группу как коллектив.

Решение вопроса о том, на каком уровне развития находится данная группа как коллектив, принимается на основании её общей оценки, которая размещена в центре рельефа. Для вывода об этом пользуются следующей шкалой:

свыше 5,0 баллов — группа очень высокоразвитая как коллектив,

от 4,5 до 4,9 балла — группа высокоразвитая как коллектив,

от 4,0 до 4,4 балла — группа среднеразвитая как коллектив,

от 3,5 до 3,9 балла — группа слаборазвитая как коллектив,

меньше 3,5 балла — группа неразвитая как коллектив.

КАК УЗНАТЬ ОБ ОТНОШЕНИИ К ВАМ ОКРУЖАЮЩИХ

Постепенно взрослея, приобретая жизненный опыт, мы учимся точнее определять отношение к нам окружающих. Это важно знать по той причине, что от этого зависит построение правильных взаимоотношений с людьми и в конечном счёте их и наше благополучие. Если мы неправильно оцениваем отношение окружающих людей, то со своей стороны не сможем правильно строить с ними взаимоотношения, так как в большинстве случаев отношения людей являются взаимными, и с их односторонним изменением должны соответствующим образом изменяться и отношения с другой стороны.

В жизни мы оцениваем отношение окружающих людей к нам на основе наблюдения за их действиями и реакциями на наше собственное поведение. Если наши действия вызывают положительные реакции со стороны окружающих, то мы делаем вывод о том, что эти люди относятся к нам хорошо. Если большая часть наших действий порождает отрицательные реакции со стороны другого человека, то это даёт нам основание считать, что данный человек к нам плохо относится. Если же положительные и отрицательные действия с нашей стороны не вызывают определённой реакции со стороны другого человека, то можно сделать вывод о том, что в целом он относится к нам безразлично.

Возможны и крайние случаи, когда, например, любые наши действия неизменно будут вызывать положительные

реакции со стороны другого. А возможно, эти реакции будут только отрицательными. В таких случаях мы соответственно говорим о крайне выраженном положительном или крайне выраженном отрицательном отношении к нам со стороны.

Отношения окружающих людей к нам лучше всего познаются с помощью систематического наблюдения за их состояниями, положениями, действиями и реакциями, например за расположением человека (близко или далеко от собеседника), положением его тела, позой, выражением глаз, губами, движениями рук, а также за такими характерными признаками речи, как интонация, подбираемые слова, громкость и темп речи.

Из всех названных действий и реакций признаками положительного отношения к нам человека являются следующие:

1. Стремление во время разговора подойти к нам достаточно близко и как можно больше сократить дистанцию.
2. Расположение тела и головы таким образом, чтобы они находились прямо напротив лица, т.е. лицом к лицу.
3. Стремление смотреть в глаза собеседнику во время разговора.
4. Наклон головы и тела к собеседнику во время разговора.
5. Сохранение во время разговора доброго выражения лица.
6. Улыбка на лице во время беседы.
7. Расположение или движение рук в сторону собеседника с открытыми ладонями.
8. Подбор приятных для собеседника слов.
9. Доверительная, доброжелательная и уважительная интонация разговора.
10. Низкий или умеренный тон, невысокая или средняя громкость речи.
11. Умеренный темп речи.
12. Отсутствие длинных пауз в речи.

Отрицательное отношение может быть констатировано по следующим признакам:

1. Стремление держаться подальше, на дистанции от собеседника.
2. Расположение головы и тела боком или спиной к собеседнику.
3. Стремление прятать, отводить в сторону глаза, не смотреть собеседнику в лицо во время разговора с ним.
4. Наклон головы и тела от собеседника во время разговора с ним.
5. Безразличное, недовольное или недоброе выражение лица.
6. Отсутствие улыбки на лице во время беседы.
7. Движение рук, направленное от собеседника, ладонями к себе, закрытыми от него.
8. Подбор и использование в разговоре случайных или неприятных слов.
9. Недоверительная, недоброжелательная интонация в разговоре.
10. Высокий тон и громкость речи.
11. Слишком медленный, слишком быстрый или неравномерный, прерывистый темп речи.
12. Наличие длинных неоправданных пауз в монологической части речи собеседника.

Лучше узнать об отношении к нам окружающих помогут и специальные упражнения.

Упражнение 1. В общении с людьми внимательно следите за своими высказываниями и действиями, отмечая попутно, какие реакции они вызывают со стороны других людей.

Упражнение 2. Пользуясь приведенными выше рекомендациями, старайтесь систематически делать выводы о том, как люди относятся к вам.

Упражнение 3. Чаще экспериментируйте над собой, выступая, например, перед зеркалом, постоянно меняя выражение лица, жесты, пантомимику (положение тела). Одновременно пытайтесь предсказать реакцию, которую вы можете вызвать у окружающих.

Упражнение 4. (Выполняется, как правило, после упражнения 3.) Перенесите упражнение 3 в ситуацию реального общения с разными людьми, например со сверстниками, одновременно наблюдая за собой и за действиями собесед-

ников, соотнося свои реакции с реакциями окружающих людей. В этом случае особенно важно использовать такие движения и действия, которые демонстрируют хорошее отношение к человеку.

КАК ТОЧНЕЕ УЗНАТЬ О СВОЁМ ОТНОШЕНИИ К ЛЮДЯМ

Итак, мы выяснили, как к нам относятся окружающие. Теперь надо определить, как мы сами относимся к людям. Последнее помогает глубже понимать и правильнее оценивать отношение окружающих к себе, а также влиять на их отношения, изменяя свое отношение к людям.

Однако далеко не каждый человек и не всегда в состоянии правильно оценить свое отношение к людям. Это связано с двумя обстоятельствами. Во-первых, собственное отношение к людям, особенно если оно отрицательное, как правило, недостаточно хорошо осознаётся, так как признание такого отношения снижает самооценку, порождает самые неприятные переживания. Во-вторых, люди судят об отношении одного человека к другим на основании того, что они видят. Сам же человек не всегда контролирует свои произвольные действия и реакции. Пытаясь скрыть свое отношение к другому, он невольно выдает себя в автоматических, не контролируемых сознанием реакциях.

Рассмотрим некоторые специальные методы самодиагностики отношения к людям.

МЕТОДИКА “СЕМАНТИЧЕСКИЙ ДИФФЕРЕНЦИАЛ”

С помощью данной методики определяется не всегда и не полностью осознаваемое отношение одного человеку к другому. Основу методики составляют десять противоположных по оценочному смыслу прилагательных, положительно или отрицательно оценивающих человека. В приводимом ниже бланке (табл. 15) положительные прилагательные перечисляются справа, а отрицательные — слева. Между парами противоположных прилагательных имеется оценочная шкала, состоящая из семи пунктов: от -3 до $+3$, причем -3 соответствует крайней отрицательной оценке, а $+3$ — крайней положительной.

Задание к методике заключается в следующем. Вам необходимо выбрать трёх человек, с которыми у вас разные отношения: очень хорошие, нейтральные и очень плохие. Каждого из этих троих необходимо оценить по десяти парам прилагательных. Свою оценку на шкале вы отмечаете галочкой или кружком в соответствующем её пункте.

Таблица 15

**Бланк испытуемого к методике
“Семантический дифференциал”**

| Оценочная шкала | | | | | | | | |
|-------------------|----|----|----|---|----|----|----|-----------------|
| | -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 | |
| Плохой | | | | | | | | Хороший |
| Неприятный | | | | | | | | Приятный |
| Непривлекательный | | | | | | | | Привлекательный |
| Ненужный | | | | | | | | Нужный |
| Бесполезный | | | | | | | | Полезный |
| Нежелательный | | | | | | | | Желательный |
| Неважный | | | | | | | | Важный |
| Незначимый | | | | | | | | Значимый |
| Несущественный | | | | | | | | Существенный |
| Грубый | | | | | | | | Мягкий |

Обработка результатов и выводов

Вычисляется средняя оценка по всем десяти шкалам для каждого из трёх оцениваемых людей. Далее берётся средняя оценка всех трёх людей и на её основе делается вывод о том, как вы относитесь к людям вообще. Если эта оценка оказывается в пределах от +2 до +3, то приходят к заключению о том, что вы к людям относитесь очень хорошо. Если средняя оценка попадает в интервал от +1 до +2, то это свидетельствует о том, что ваше отношение к людям в целом хорошее. Если средняя оценка оказывается в пределах от -1 до +1, то делается вывод, что вы к людям относитесь или объективно, или безразлично. Заключение об объективности вашего отношения следует в том случае, если все три исходные оценки, по которым определялась общая средняя, были доста-

точно разными, а заключение о безразличии отношения — в том случае, если все три оценки были примерно одинаковыми.

Средняя оценка в пределах от -2 до -1 — показатель вашего отрицательного отношения к людям. Наконец, при средней оценке, находящейся в пределах от -3 до -2 , следует вывод о том, что вы относитесь к людям очень плохо.

Ещё одним полезным методом самодиагностики отношения к людям может быть специально проведенный опрос. Дело в том, что никто не в состоянии так хорошо и так правильно оценивать ваше отношение к людям, как вы сами. Однако, пользуясь методом опроса, важно для получения надежных результатов соблюдать ряд правил. Рассмотрим их.

Правило 1. Опрашивать следует в основном тех людей, которые по-разному относятся к вам: хорошо, плохо или безразлично (нейтрально).

Правило 2. Мнению каждого человека нужно доверять, именно он может увидеть в вас то, что могут не заметить другие.

Правило 3. Лучше, если опрос будет вести не тот человек, отношение к которому оценивается, а кто-либо другой. Можно, например, попросить это сделать близкого друга, способного передать вам правдивую информацию о том, как вас воспринимают и оценивают другие. Если же опросом будете заниматься сами, то люди не всегда смогут сказать вам правду в глаза.

Правило 4. Подобный опрос следует проводить в тех случаях, когда вы хотите, чтобы ваше отношение к людям воспринималось правильно, или когда вы сами не до конца понимаете, почему окружающие относятся к вам именно так, а не иначе.

Контрольные вопросы

1. Какие взаимоотношения с людьми человеку нужно знать и почему?
2. Что представляет собой социометрическая методика? Когда и с какой целью она используется?
3. Что такое “Методика самоаттестации группы как коллектива”? Каковы процедуры и правила применения этой методики в практической психодиагностике?

4. За чем необходимо внимательно наблюдать, стремясь лучше узнать о том, как окружающие люди относятся к тебе?
5. Что и зачем нужно знать, чтобы точнее определить, как ты сам относишься к людям?
6. Что представляет собой и как практически применяется методика “Семантический дифференциал”?

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

1. Айзенк Г. Проверьте свои способности. — М., 1972.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. — Киев, 1989.
3. Графические методы в психологической диагностике / Сост. Е.С. Романова, О.Ф. Потёмкина. — М., 1992.
4. Гришин В.В., Лушцин П.В. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. — М., 1990.
5. Гуревич К.М. Что такое психодиагностика. — М., 1985.
6. Методики психодиагностики в спорте / Сост. В.Л. Маришук и др. — М., 1984.
7. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. — М., 1987.
8. Психодиагностические материалы по изучению личности школьника. — Минск, 1989.
9. Фридман Л.М., Пушкина Т.А., Каплунович И.Я. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. — М., 1988.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ СЛОВЕСНОГО СУБТЕСТА ТЕСТА АЙЗЕНКА

1. ГАЗ
2. БОЙ
3. ЖИВОТ. Все остальные слова обозначают спортивные игры: хоккей, теннис, футбол.
4. ЕЛЬ
5. ЛАМА
6. РЯД
7. ПУШКИН. Все остальные слова — фамилии певцов: Собинов, Шаляпин, Карузо.
8. ЧЕРНО
9. КЛЮЧ
10. СОК
11. ЦВЕТНИК. Все остальные слова обозначают средства связи: почта, телеграф, радио.
12. ВОДО
13. ПИР
14. БРАНЬ
15. ВИШНЯ. Все остальные слова содержат букву А: апельсин, капуста, кабачок, груша.
16. ОЛ
17. БЕС
18. СТУЛ. Все остальные слова обозначают цветы: лютик, тюльпан, фиалка, роза.
19. ОМ
20. СКАТ
21. ОБРАЗ
22. ОРЕХ. Все остальные слова обозначают породы собак: овчарка, бульдог, пудель.
23. ВАЛ
24. ЕСТЬ
25. РАЙ
26. ПАРИЖ. Все остальные слова — названия рек: Темза, Волга, Нигер.

27. ВОРОТ
28. КЛАД
29. БЕЛГРАД. Остальные слова содержат букву О: Осло, Токио, Торонто.
30. АЙКА
31. ИНА
32. ЛАСКА
33. КОТ
34. ДЕЛЬФИН. Остальные слова — названия птиц: орел, воробей, жаворонок.
35. ОТ
36. ЛУК
37. ЭЙНШТЕЙН. Остальные слова — фамилии знаменитых писателей: Диккенс, Чехов, Бальзак, Толстой.
38. ПОБЕГ
39. ЕНА
40. ПОВОД
41. ТОЛ
42. ТЕЛЕВИЗОР. Остальные слова обозначают насекомых: москит, термит, комар.
43. ФАЛАНГА
44. МАК
45. ОЧКА
46. СЕМАФОР. Остальные слова обозначают животных: коза, бобр, лошадь.
47. ЕНЬ
48. РОГ
49. ОЛЬ
50. СКРИПКА. Остальные слова обозначают членов семьи: брат, сестра, мать, внучка.

**ОТВЕТЫ
НА ЗАДАЧИ ЧИСЛОВОГО СУБТЕСТА
ТЕСТА АЙЗЕНКА**

1. 48. Сначала добавляется 2, потом 4, затем 8 и, наконец, 16.
2. 24. Числа постепенно возрастают на 2, 3, 4, 5, 6 против часовой стрелки.
3. 80. Из каждого числа вычитаем 33.
4. 5. Цифры, поднятые на “руках”, положительные, а на опущенных “руках” — отрицательные. На “голове” дана их алгебраическая сумма: $+7 - 2 = 5$.
5. 18. Имеются два чередующихся ряда чисел. В одном ряду числа возрастают на 4, а в другом — на 3.

6. 154. Удвоенная сумма чисел, стоящих вне скобок.
7. 3. Полуразность чисел второй и первой колонок.
8. 86. Числа удваиваются, а затем из них вычитаются 1, 2, 3, 4.
9. 333. Разность чисел, стоящих справа и слева от скобки.
10. 35. Числа в ряду возрастают на 1, 2, 4, 8, 16.
11. 5. Число на “голове” равно полусумме чисел на “ногах”.
12. 37. Каждое последующее число равно удвоенному предыдущему минус 5.
13. 7. Числа в третьей колонке равны полусумме чисел в первой и второй колонках.
14. 33. Числа в ряду убывают на 16, 8, 4, 2, 1.
15. 3. Если двигаться по часовой стрелке, то числа все время возрастают в три раза.
16. 14. Число в скобках равно сумме чисел вне скобок, делённой на 50.
17. 6. Имеются два чередующихся ряда чисел. В одном ряду числа уменьшаются на 3, в другом ряду — на 2.
18. 4. Сумма чисел в каждой строке равна 14.
19. 18. Каждое последующее число равно удвоенному предыдущему минус 10.
20. 3. Имеются 3 убывающих ряда чисел. В первой строке числа уменьшаются на 3, во второй строке — на 2, в третьей — на 3.
21. 18. Удвоенное число противоположного сектора.
22. 232. Удвоенная разность чисел, стоящих справа и слева от скобок.
23. 21. Числа возрастают на 2, 4, 6, 8.
24. 480. Число в скобках равно удвоенному произведению чисел, стоящих вне скобок.
25. 2. В каждой строке третье число равно удвоенной разности первых двух чисел.
26. 19. Имеются два чередующихся ряда чисел. В первом ряду числа возрастают на 3, 4, 5, во втором ряду числа убывают на 2 и 3.
27. 3. Вычтешь сумму чисел на второй и четвёртой лапах из суммы чисел на первой и третьей лапах. В результате получится число на кончике хвоста.
28. 77. Число в скобках равно половине произведения чисел, стоящих вне скобок.
29. 7. Каждое последующее число равно половине предыдущего минус 2.
30. 61. Каждое последующее число равно сумме предыдущего с удвоенной разностью двух предшествующих. Так, $5 - 1 = 4$, $4 \times 2 = 8$, $5 + 8 = 13$ и т.д.
31. 11. Удвоить число из противоположащего сектора и прибавить к результату 1.

32. 46. Каждое последующее число равно удвоенному предыдущему плюс 2.
33. 24. Числа в ряду возрастают на 3, 5, 7, 9.
34. 5. Имеются два чередующихся ряда чисел. В первом ряду числа увеличиваются на 2, во втором ряду числа уменьшаются на 1.
35. 518. Число в скобках равно удвоенной разности чисел, стоящих вне скобок.
36. 3. Вычтешь сумму чисел на “ногах” из суммы чисел на “руках”. В результате получится число на “голове”.
37. 19. Имеются два чередующихся ряда чисел. В одном ряду числа увеличиваются на 5, в другом ряду — на 4.
38. 152. Если двигаться по часовой стрелке, то каждое последующее число будет равно удвоенному предыдущему плюс 2, 3, 4, 5, 6.
39. 40. Числа во второй колонке равны удвоенным числам первой колонки плюс 2: $2 \times 19 + 2 = 40$.
40. 20. Числа в числителях
26.
Числа в верхних квадратах увеличиваются на 3, 4, 5, 6.
Числа в нижних квадратах увеличиваются на 4, 5, 6, 7.
41. 66. Если двигаться по часовой стрелке, то каждое последующее число равно удвоенному предыдущему минус 2.
42. 179. Если двигаться по часовой стрелке, то каждое последующее число равно удвоенному предыдущему плюс 1, 3, 5, 7, 9.
43. 64. Возвести в квадрат число из противоположного сектора.
44. 111. Число в скобках равно полуразности чисел, стоящих вне скобок.
45. 297. Разность между числами каждый раз удваивается, и её нужно поочередно прибавлять и вычитать из числа ряда, например:
 $857 + 112 = 969$, $969 - 112 \times 2 = 745$, $745 = 112 \times 2 \times 2 = 1193$,
 $1193 - 112 \times 2 \times 2 \times 2 = 297$.
46. 6. Имеются два чередующихся ряда чисел. Оба они представляют собой квадраты чисел плюс 2:
первый ряд: 0 3 6 9,
квадраты: 0 9 36 81,
плюс 2: 2 11 38 83,
второй ряд: 5 4 3 и, следовательно, 2,
квадраты: 25 16 9 и, следовательно, 4,
плюс 2: 27 18 11 и, следовательно, 6.
47. 55 и 100. Число справа от скобок равно квадрату числа, стоящего слева от скобок. Число в скобках равно полусумме чисел вне скобок.

8. 91. В приведенном ряду разность между каждым последующим и предыдущим числом возрастает на 6 и составляет соответственно 12, 18, 24, 30.
9. 581. Начнём с ряда чисел: 0 2 4 6, т.е. 8,
умножим на 3: 0 6 12 18, т.е. 24,
возведём в квадрат: 0 36 144 324, т.е. 576,
прибавим 5: 5 41 149 329, т.е. 581
50. 8. Число внутри кружка равно сумме чисел внутри нижних углов треугольника минус число, стоящее в верхнем углу треугольника.

Часть II. СОТВОРИ СЕБЯ

ГЛАВА 1. КАК РАЗВИВАТЬ СПОСОБНОСТИ

ОБЩИЕ СПОСОБНОСТИ

Общие способности, о развитии и поддержании которых на высоком уровне человек должен постоянно заботиться, условно можно разделить на первичные и вторичные. К разряду так называемых вторичных общих способностей относятся следующие: способность логически рассуждать и точно определять понятия, совершать в уме сложные действия в прямом и обратном порядке, видеть мир в образах, отражать его в системе понятий, действовать с понятиями и манипулировать в уме образами, способность совершать тонкие и точные координированные действия руками, приспособляться к разным людям и жизненным ситуациям, добиваться взаимопонимания, оказывать влияние на людей.

Вторичные способности формируются на базе первичных, к которым относятся внимание, воображение, память, мышление и речь. И первичные и вторичные способности в течение жизни человека могут развиваться, достигая весьма высокого уровня зрелости. Благодаря им люди могут добиваться больших успехов в различных видах деятельности.

Общие способности не только обеспечивают человеку успех в соответствующих видах деятельности, но и сами развиваются в процессе деятельности. Поэтому *для совершенствования общих способностей необходимо участвовать в различных видах деятельности, регулярно меняя их.* Это прежде всего касается обязательного сочетания умственной (теоре-

тической) и практической работы. Теория совершенствует образное и логическое мышление, а практика — наглядно-действенное и практическое мышление.

Обязательным условием полноценного развития общих способностей является *постоянное решение разнообразных, достаточно сложных задач, а также систематическое наблюдение за тем, как решают подобные задачи другие, более способные люди.*

Включённость в разнообразные виды деятельности позволяет человеку получать разносторонние знания и развивать у себя многие умения и навыки, входящие в состав более сложных способностей. Например, для того чтобы успешно заниматься конструированием современных машин, т.е. иметь у себя достаточно развитые конструктивно-технические способности, необходимо обладать глубокими познаниями в области современной физики, математики, техники, а также иметь хорошо развитое творческое мышление (как некоторую общую способность), уметь работать на компьютере, составлять и читать чертежи, собирать и разбирать машины своими руками и многое другое. Для того чтобы иметь, например, высокоразвитые способности современного хирурга или бизнесмена, необходимо, наверное, знать и уметь делать не меньше, но в иных областях деятельности.

Всему этому человек практически может научиться только с помощью людей, которые являются профессионалами в соответствующих областях и всем этим уже владеют. Кроме того, эти люди должны быть в состоянии научить других, т.е. передать им необходимые знания и умения.

Немаловажное значение для развития общих способностей человека имеет уровень трудности решаемых задач. Он должен быть чуть выше среднего, не занижая и не завышая реальных интеллектуальных возможностей человека.

Было бы желательно, чтобы, решая эти задачи, человек столь же часто добивался успехов, сколько терпел неудачи. Полезно также, чтобы по возможности эти задачи по своему характеру были комплексными, т.е. такими, которые требуют от человека сложных, скоординированных внутренних (умственных) и внешних (практических) действий, а также умения работать руками, оперировать образами и действо-

вать по правилам логики на уровне понятий. Наконец, эти задачи должны давать значительную нагрузку на внимание, память, воображение и речь человека.

Первичные, или элементарные, общие способности человека могут развиваться отдельно от других при помощи специальных упражнений. Многие из таких упражнений описаны в психологической литературе, опубликованной за последние два—три десятка лет и особенно за последние годы, когда интерес к практической психологии значительно возрос, а возможности для печати существенно расширились. По рекомендациям, содержащимся в специальной психологической литературе, можно совершенствовать перечисленные выше общие способности. Приведём некоторые рекомендации, касающиеся развития внимания, воображения, памяти, мышления и речи человека. Ими можно пользоваться в различных жизненных ситуациях.

Для того, например, чтобы успешно развивать внимание, необходимо стараться систематически делать следующее:

1. В любой обстановке стараться замечать всё наиболее характерное, типичное, мысленно отвечая на вопросы: что особенного в данной ситуации? Чем она отличается от тех ситуаций, в которых я уже раньше бывал?

2. Если это уже знакомая вам обстановка, в которой вы бывали, целесообразно постараться заметить всё, что в ней изменилось с момента последнего пребывания.

3. Читая, необходимо стараться одновременно охватывать своим вниманием как можно большую часть текста, читать как можно быстрее, одновременно улавливая смысл прочитанного.

4. Если у вас есть возможность, нужно стараться выполнять сразу несколько дел. Подобная работа хорошо развивает внимание, особенно такие его свойства, как переключение и сосредоточение. Наиболее полезными для развития переключаемости внимания являются такие жизненные ситуации, в которых человек должен систематически переключать своё внимание с одного объекта на другой, с одной мысли на иную, с одного образа или переживания на другое, с одного органа чувства на иной (например, со зрения на слух, осязание, обоняние, вкус; в любых иных чувственных со-

четаниях и переходах). Полезно также заниматься такими делами, при выполнении которых приходится переключать внимание с того, что происходит вокруг, на свои собственные ощущения, и наоборот.

5. Время от времени следует выполнять специальные упражнения, направленные на развитие концентрации и распределения внимания. Например, находясь в комнате, уставленной вещами, постарайтесь распределить свое внимание таким образом, чтобы видеть все предметы и всё, что с ними происходит. В рамках этого упражнения можно временно сконцентрировать своё внимание на некотором объекте или части помещения, удерживать его в течение некоторого времени на заданной части пространства и замечая всё, что там в данный момент происходит.

6. Концентрацию, распределение и устойчивость внимания можно тренировать, выполняя специальное задание. Вашему вниманию предлагается рисунок (рис. 6): в восьми концентрических прямоугольниках представлены непрерывные кривые линии, которые начинаются в одном прямоугольнике (место их начала обозначается крестиком) и кончаются в другом прямоугольнике (конец линии отмечен большой жирной точкой). Все линии проходят через три прямоугольника, причем отрезки линии, проходящие через средний прямоугольник, на рисунке не указываются. Каждая из четырёх кривых линий, изображённых на рисунке, проходит через три рядом расположенных прямоугольника. Первая линия, например, проходит через прямоугольники 1, 2, 3; вторая линия — через прямоугольники 2, 3, 4; третья линия — через прямоугольники 5, 6, 7; четвертая линия — через прямоугольники 6, 7, 8. Задание состоит в том, чтобы, прослеживая взором каждую линию от начала и до конца, выполнить задачу без ошибок, не возвращаясь к началу линии. Всё задание необходимо безошибочно выполнить два раза подряд. Пользоваться какими-либо предметами, например палочкой, ручкой или карандашом, для прослеживания линий не разрешается. Всё необходимо делать только зрительно.

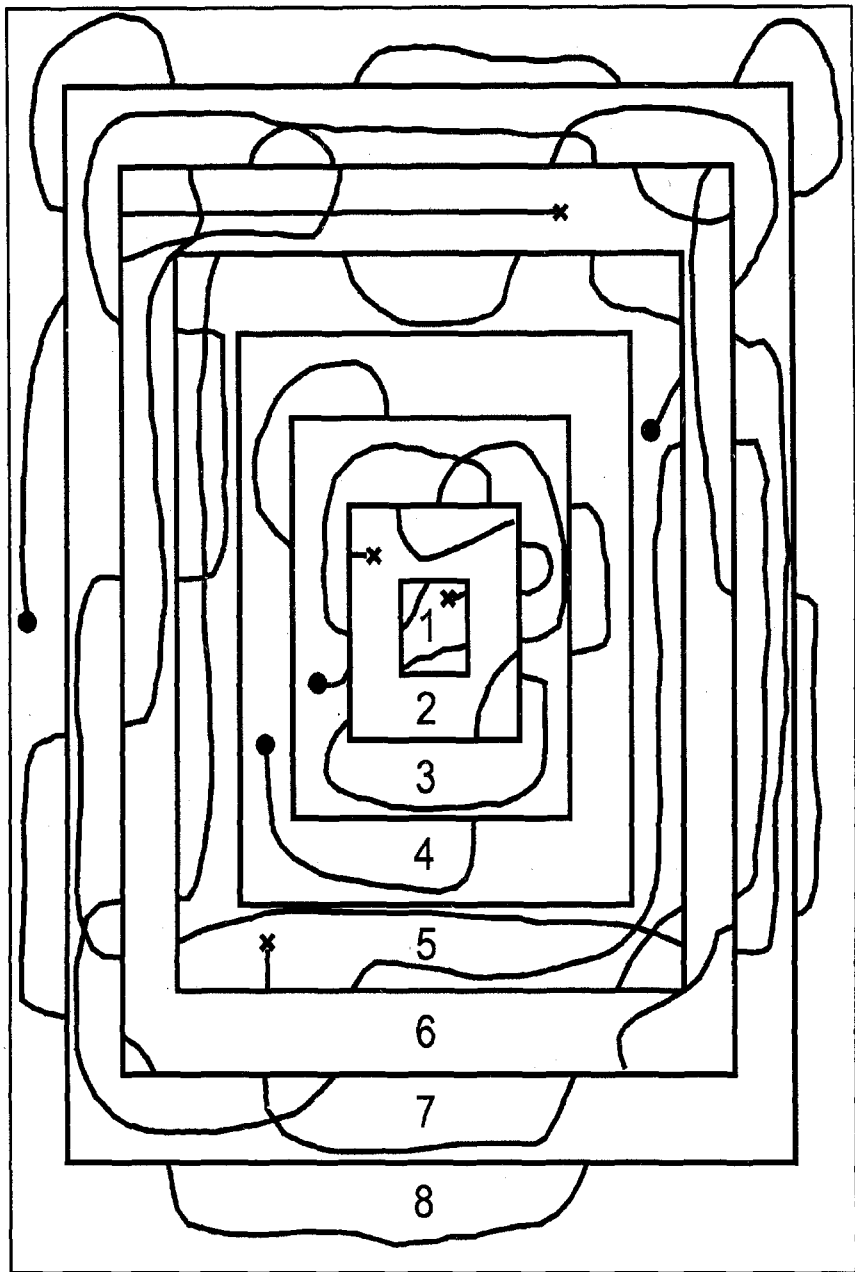


Рис. 6. Линии для развития концентрации, распределения и устойчивости внимания.

Для развития воображения можно воспользоваться следующими практическими советами:

1. Стараться всё увиденное, услышанное, прочувствованное и обдуманное по мере возможности представлять и закреплять в памяти в виде образов.

2. Изображать знания, полученную информацию в виде схем, чертежей, условных обозначений, символов и т.п. Приносить в соответствующие изображения как можно больше творческой фантазии.

3. Научиться изображать объёмные предметы в различных проекциях или просто умственно представлять себе, как тот или иной предмет выглядит с разных позиций и сторон.

4. В меру имеющихся способностей пробовать заниматься литературным, техническим и другими видами творчества.

5. Последовательно выполнить, добившись быстроты и высокого качества, специальные упражнения, направленные на развитие способности образно представлять:

а) выберите какой-нибудь знакомый вам предмет. Внимательно посмотрите на него в течение 20–30 с для того, чтобы хорошо запомнить, как он выглядит. Переведите взор в другую часть комнаты и представьте себе, что этот предмет также переместился туда. Постарайтесь “увидеть” его на новом месте таким, каким вы уже видели его. Если это не удастся сделать сразу, повторите упражнение. Выполните его с двумя-тремя другими, более сложными предметами.

б) взгляните на какой-нибудь предмет, запомните, как он выглядит. Закройте глаза, мысленно поверните предмет на 90° в любую сторону и, не открывая глаз, представьте себе, как этот предмет выглядит под данным углом зрения. Повторите упражнение, мысленно разворачивая данный предмет в разные стороны на 120° и 180° . Повторите это же упражнение с двумя-тремя другими предметами, более сложными.

в) представьте себя не на том месте, где вы сейчас расположены, а где-то рядом. Рассмотрите себя как бы со стороны. Прodelайте это упражнение, “меняя” всякий раз место своего расположения, позу, выражение лица, положение рук, одежду и т.п.

г) представьте себе, что рядом с вашим образом, вызванным благодаря выполнению упражнения в), и находящимся в другом месте, имеется образ другого, знакомого вам человека. Прodelайте с образом этого человека те же упражнения, которые вы прodelали с собственным образом, выполняя задание в). При этом в вашей голове должен сохраняться и ваш собственный образ, т.е. мысленно вы должны будете видеть не одного, а сразу двух человек.

д) представьте себе, что оба человеческих образа, которые возникли в вашем воображении при выполнении упражнения г), разговаривают друг с другом, у них меняются голос, выражение лица, положение тела, движения рук. Попробуйте оценить эти изменения.

6. Необходимо выполнить следующую серию специальных упражнений, направленных на развитие сенсорного (чувственного) воображения:

а) после очередного завтрака, обеда или ужина попытайтесь представить себе вкус всех употреблённых вами продуктов питания;

б) оказавшись в тишине на некоторое время, например перед сном, вспомните и представьте себе все звуки, которые вы слышали недавно, например в течение последних нескольких минут;

в) вспомните и реально представьте себе все приятные запахи, которые вам пришлось ощутить в течение прошедшего дня;

г) представьте и мысленно воспроизведите серию сложных движений, которые вы выполняли в течение часа или нескольких последних минут. В простейшем случае это могут быть движения, связанные с ходьбой, умыванием, приёмом пищи, одеванием, раздеванием, использованием различных инструментов и приборов. Все движения должны воспроизводиться полностью только в уме, без реальных действий руками или иными частями тела;

д) попытайтесь представить себе те ощущения, которые вы чаще всего испытываете от прикосновения различных предметов к рукам и другим частям тела.

Есть много полезных рекомендаций, касающихся развития памяти. Основные из них следующие:

1. Чаще старайтесь запоминать различного рода информацию (факты, даты, имена людей, номера телефонов, новые слова, названия и т.п.) устно, не прибегая к записям.

2. Старайтесь запоминать новую информацию сразу же, как только она воспринимается с помощью органов чувств, и сохранять её в голове через её повторение время от времени.

3. Изобретайте и используйте для запоминания, сохранения и воспроизведения информации различные приемы (мнемотехнические средства), включающие различные способы умственной обработки воспринимаемой информации, её схематического, графического, символического (знакового) представления.

4. Ищите и используйте в своей практике мнемотехнические средства, изобретённые другими, помня, однако, о том, что они будут эффективны лишь в том случае, если вы приспособите данные средства к своим индивидуальным особенностям.

5. При восприятии и запоминании нового материала чаще обращайтесь к его осмыслению, образному представлению и ассоциированию с известными фактами, мыслями, переживаниями.

6. Всегда старайтесь во вновь запоминаемом материале находить что-либо интересное, необычное, способное вызвать отчётливую эмоциональную реакцию.

Описанные рекомендации касаются развития памяти в целом и мало затрагивают её отдельные виды, играющие центральную роль в жизни человека. Именно с названными видами памяти связаны основные знания, умения и навыки, которые человек приобретает и использует в процессе своей жизни в различных социальных ситуациях. Рассмотрим в этой связи серию специальных упражнений, направленных на совершенствование и ускоренное развитие именно этих, основных видов памяти.

Для развития зрительной памяти рекомендуем последовательно выполнить следующую серию специальных упражнений.

Упражнение 1. В течение какого-то времени (от одной до трёх недель ежедневно по два—три раза — утром, днём и вечером) сделайте следующее: посмотрев внимательно на окружающую вас обстановку, закройте глаза и назовите все предметы, которые вас окружают. Откройте глаза и проверьте правильность своего ответа. В дальнейшем, когда вам удастся более или менее полно перечислить окружающие вас предметы, усложните упражнение и постарайтесь назвать не только сами предметы, но и некоторые их физические свойства: форму, цвет, другие особенности.

Упражнение 2. Возьмите сложный объёмный предмет, по-разному воспринимаемый с разных сторон. Осмотрите его с двух сторон, затратив на осмотр одной стороны от 10 до 15 с. Отложите предмет в сторону и, не глядя на него, воспроизведите в рисунке, как он выглядит с этих двух сторон (обе стороны предмета должны быть представлены в виде одного рисунка так, как эти стороны стыкуются друг с другом в действительности, т.е. рисунок должен быть как бы полуобъёмным). Усложните это упражнение, последовательно доводя число осматриваемых и воспроизводимых по памяти сторон предмета до шести.

Упражнение 3. Взгляните последовательно на фотографии двух людей, затратив на рассматривание каждой фотографии от 30 с до 1 мин. Отложите фотографии в сторону. Ответьте на следующие вопросы: одинакова ли форма лица у этих людей? Если нет, то чем их лица отличаются? Одинаковы ли форма и выражение глаз у этих людей? Если нет, то в чём состоит различие? Одинаковы ли губы у этих людей? Чем они отличаются? Есть ли в лицах этих людей другие особенности, которые их отличают друг от друга?

Проделайте это упражнение с тремя фотографиями, а затем — с лицами живых людей, которых вы случайно

встречаете где-либо (эти люди обязательно должны быть вам незнакомы).

Слуховую память можно развивать при помощи следующих упражнений.

Упражнение 1. Внимательно следите за тем, что и как говорят люди, выступающие по радио или по телевидению. Поставьте перед собой задачу, услышав наиболее интересные их высказывания, научиться говорить то же самое и так же хорошо, как они. Для этого, следя за речью говорящих, повторяйте вслух или про себя наиболее интересные фразы, причем старайтесь их воспроизводить точно так же, как они были сказаны говорящим. Выполнение задания можно усовершенствовать, чтобы быстрее добиться желаемой цели: запишите на магнитофон услышанные фразы и ваше повторение. Тогда можно будет непосредственно сравнить на слух вашу речь с речью говорящего и решить, насколько точно вам удалось воспроизвести фразу.

Упражнение 2. Это упражнение аналогично упражнению 1, но выполняется не с вербальным материалом, а с фрагментами музыкальных записей, например песен, которые воспроизводятся слушателем вслед за певцом, с магнитофонной записью или без неё.

Упражнение 3. Попробуйте подражать голосом длинным сериям звуков, отличных от речевых и музыкальных, например звукам, производимым животными и птицами. Если это ритмические звуки, то можно их воспроизводить постукиванием.

Все эти три упражнения желательно выполнять систематически, в лучшем случае — ежедневно, для развития слуховой памяти и поддержания её на должном уровне в течение длительного времени.

Для развития двигательной памяти рекомендуется выполнять следующую серию специальных упражнений.

Упражнение 1. Зрительно восприняв изображённую где-то сложную кривую или ломаную линию, попробуйте точно воспроизвести её на листе бумаги. Сравните эталон с тем результатом, который у вас получился.

Повторите это упражнение несколько раз с различными линиями.

Упражнение 2. Хорошо помогают улучшить двигательную память занятия танцами. Старайтесь чаще разучивать новые танцевальные движения.

Упражнения 3. Если вы занимаетесь спортом или же регулярно делаете физическую разминку, зарядку, то и здесь вы найдёте для себя хорошую возможность для совершенствования двигательной памяти. Условие то же, что и при выполнении упражнения 2: чаще разучивайте, запоминайте и воспроизводите новые движения.

Упражнение 4 (дополнение к упражнениям 2 и 3 для тех, кто не занимается ни танцами, ни физической культурой). Хорошо развивает двигательную память копирование букв, слов и текстов, написанных на иностранном языке, особенно иероглифов. Если вы изучаете иностранный язык, старайтесь больше писать на этом языке. Дополните это необходимое занятие копированием текстов на незнакомом языке.

Прежде чем идти дальше и обсуждать методы развития мышления, вспомним его основные виды: продуктивное, или творческое, репродуктивное, или нетворческое, теоретическое, практическое, наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

Полноценное и разностороннее развитие умственных способностей человека предполагает одновременное совершенствование всех названных видов мышления. Однако людей, у которых все эти виды мышления были бы развиты одинаково хорошо (например, на уровне гениальности или талантливости), в жизни не существует. Большинство людей имеет средний уровень развития одного, реже — двух—трёх видов мышления и посредственный уровень развития остальных. Есть люди, как правило, талантливые, отличающиеся весьма высоким уровнем развития нескольких видов мышления и одновременно — средним уровнем развития остальных видов мышления. Наконец, единицы — гении — имеют очень высокий уровень развития большинства или почти всех видов мышления.

Всё это связано с тем, что развитие мышления человека существенно зависит от природных задатков и социальных условий жизни человека. Особые, уникальные задатки к развитию разных видов мышления встречаются среди людей крайне редко. То же самое можно сказать и об идеальных условиях для развития мышления, т.е. о полноценном использовании всех имеющихся у человека задатков. Для этого необходимо, чтобы у ребёнка были гениальные, свободные от всех других занятий родители; чтобы родители или родственники, занимающиеся с ребёнком, имели педагогические способности; своевременно выявляли у ребёнка все задатки; применяли в обучении и воспитании наиболее совершенные современные методы. И всё это должно быть обеспечено в течение не дня, не месяца и даже не года, а как минимум в течение 16—18 лет жизни ребёнка, начиная с момента его рождения и кончая завершением формирования всех нужных способностей. Понятно, что всё это обеспечить практически невозможно.

По данной причине гораздо разумнее не пытаться отыскать у себе все имеющиеся задатки и довести их до предельно возможного уровня развития, превратив в незаурядные способности, а определить, какие из имеющихся задатков с учётом имеющихся условий можно превратить в высокоразвитые способности и добиться успехов в жизни. Приведём пример. Допустим, что у некоторого человека есть задатки к развитию музыкальных, математических и технических способностей. Допустим также, что среди его ближайших родственников и знакомых есть только люди, имеющие знания в области математики и техники и способные ему в этом помочь. Наконец, предположим, что в тех условиях, где живёт данный человек, он сможет добиться значительных успехов в жизни лишь в том случае, если займётся техникой. Сопоставив все эти факторы, можно сделать следующий вывод: разумнее всего заняться развитием своих технических или математических способностей и неразумнее — сделать ставку на развитие музыкальных способностей (при условии, конечно, что речь идёт о наличии у данного человека средних задатков к развитию всех обсуждаемых способностей).

Большинство способностей человека определяют в конечном счёте как раз те самые виды мышления, которые мы выделили: теоретическое и практическое, репродуктивное и творческое, наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. Поэтому далее мы будем вести речь именно об их развитии.

Итак, как развивать **теоретическое мышление**?

Теоретическое мышление предполагает наличие следующих умений:

1. Выдвигать и точно формулировать гипотезы.
2. Строить обоснованные, логически непротиворечивые теории, объясняющие известные явления и факты.
3. Кратко и точно определять понятия.
4. Логически последовательно рассуждать, выстраивая длинные цепочки рассуждений, ведущих к нужному выводу.
5. Делать правильные умозаключения на основе фактов.
6. Производить логические операции сравнения, анализа, синтеза, абстракции и обобщения.

Соответственно под совершенствованием теоретического мышления мы будем понимать развитие всех этих умений. Рассмотрим ряд упражнений, которые могут этому способствовать.

Упражнение 1. Перед вами утверждения, относящиеся к жизни, психологии и поведению людей:

1. Люди отличаются друг от друга по своим способностям.
2. Люди различаются темпераментом.
3. Почти все дети, начиная примерно с трёхлетнего возраста, отличаются в какой-то степени друг от друга проявляющимися у них чертами характера.
4. Разные люди занимают различное положение в обществе, окружающие относятся к ним с разной степенью уважения.
5. Одни люди добиваются в жизни больших успехов, чем другие.
6. В человеческом сообществе во все времена его существования были и продолжают существовать борьба, конкуренция и вражда между людьми.

Предложите несколько различных гипотез, объясняющих каждый из этих фактов. Попробуйте предложить общую концепцию (теорию), которая могла бы объяснить все эти факты вместе взятые. Кратко изложите суть этой теории в устной или письменной форме.

Упражнение 2. Перед вами ещё одна совокупность утверждений. Познакомьтесь с ними, обдумайте и поступите так же, как в предыдущем случае, т.е. объясните отдельные факты с помощью как можно большего числа гипотез и предложите концепцию, объясняющую все факты в целом:

1. Люди видят сны, содержание которых часто не соответствует тому, что происходит наяву.
2. Иногда люди видят то, чего на самом деле нет, например иллюзии, миражи.
3. Многие люди искренне уверяют, что лично видели неопознанные летающие объекты.
4. Есть немало людей, которые выдают себя за свидетелей странных, необычных явлений, например необъяснимых перемещений предметов в пространстве.
5. Многие люди, потерявшие своих близких, определённое время продолжают видеть их во сне или наяву (им иногда кажется, что эти люди находятся где-то рядом).
6. Есть немало известных зрительных иллюзий, от которых человек, даже будучи вполне уверенным в том, что это — иллюзия, не в состоянии избавиться.

Упражнение 3. Найдите в энциклопедическом словаре или в каком-либо другом справочнике определения приведенных ниже понятий. Попробуйте дать им собственное определение, отличное от того, что есть в справочнике¹.

¹ Если в вашем распоряжении нет соответствующей справочной литературы, то можно поступить по-другому. Выберите себе партнёра и предложите ему дать своё определение каждому из понятий. Затем предложите своё собственное, альтернативное определение.

Мебель. Одежда. Человек. Животное. Развитие. Условия жизни. Машина. Художественное произведение. Город. Государство.

Упражнение 4. Дайте определения следующих понятий. Сравните предложенные вами определения с теми, которые имеются в доступных вам толковых словарях.

Общество. Природа. Материя. Идея. Иллюзия. Реальность. Энергия. Знание. Неопределённость. Смысл.

Упражнение 5. Это упражнение включает в себя решение серии логических задач, предполагающих выполнение некоторых несложных арифметических расчётов¹.

А. Человек подошёл к окошку кассы, чтобы получить очередную зарплату. “Мелких денег нет, поэтому (1) мне придется выдать причитающуюся вам сумму наименьшим числом купюр”, — сказал ему кассир. Человек согласился и ответил: “Вы правы, ни одну из этих купюр нельзя разменять другими” (2). Означают ли сказанные кассиром и человеком слова одно и то же?²

Б. В последний момент был задержан взлёт авиалайнера. Оказалось, что среди пассажиров находится террорист, намеревающийся угнать самолёт. Все пассажиры, следующие этим рейсом, должны быть подвергнуты досмотру. Для этого в здании аэропорта специально было установлено контрольное устройство, позволяющее безошибочно определить, имеются ли у людей, проходящих через это устройство, металлические предметы. Однако времени для индивидуального осмотра не оставалось, и было решено провести пассажиров через контрольное устройство группами. Если в данной группе пассажиров оказывался вооружённый террорист, то контрольное устройство срабатывало. Однако при этом нельзя было точно установить, у кого из пассажиров в данной группе имеется оружие.

¹ Задачи в несколько изменённом виде с русифицированными именами взяты из книги: *Бизам Д., Герцег Я.* Многоцветная логика. — М., 1978.

² Правильные ответы на эту и следующие задачи даны в сноске после описания всех задач.

Сколько раз придётся включать контрольное устройство (при наиболее удобном способе разделения пассажиров на группы), чтобы точно определить, кто вооружён (оружие имеется только у одного из 128 пассажиров)?

В. По городу от стадиона ехал автобус, в который по пути сел пассажир, интересующийся спортом. Примерно половина людей, находившихся в автобусе, обсуждала последние спортивные новости, а большинство других — читали свежий номер спортивной газеты. Новому пассажиру не оставалось ничего другого, как слушать отрывочные сведения, поступающие от говорящих пассажиров, и время от времени, заглядывая через плечи рядом сидящих пассажиров, зрительно выхватывать из газеты некоторые спортивные новости.

Главной новостью дня был состоявшийся финал эстафеты 4 × 100 м для мужчин. После упорной борьбы в финал вышли команды шести стран: европейские команды А и В, африканские команды С и Д и две команды Е и К, представляющие Американский континент. Новый пассажир очень хотел узнать, как распределились места среди участников финала после завершения финального забега, но сделать это в автобусе было непросто. Выйдя на своей остановке, новый пассажир смог удержать в своей памяти из услышанного и прочитанного только следующие отрывочные сведения:

1. Команда А одержала победу над командой В.
2. Африканская команда получила золотые медали.
3. Команда В одержала победу над командой Д.
4. Ожидалось, что первое и второе места достанутся американским командам, но в последний момент между ними неожиданно вклинилась европейская команда.
5. Африканская команда отстала от всех остальных участников финала.
6. Первыми финишировали три негритянских бегуна.
7. Команда К одержала победу над командой В.
8. Команда Е одержала победу над командой К.
9. В составе европейских команд не было негритянских спортсменов.

Располагая этими отрывочными сведениями, человек попытался определить, как на самом деле распределились места между всеми шестью командами, участвовавшими в финале, но долгое время ничего не получалось. Наконец после тщательного анализа человеку удалось выяснить, что одно из девяти перечисленных выше отрывочных сведений неправильное, а все остальные — истинные. Определите, какое из этих сведений на самом деле неверное и каким образом окончательно распределились места между командами — участницами финала¹.

Упражнение 6. Это упражнение содержит в себе три задачи, аналогичные тем, которые были в упражнении 5, но не связанные с математикой. Эти задачи следующие.

А. Как-то в пригородной электричке в одном вагоне оказались три хорошенькие девушки-подружки в возрасте 16—17 лет. На одной из остановок в этот же вагон случайно вошли трое ребят примерно такого же возраста и сели напротив. Взглянув на хорошеньких девушек, ребята решили не упустить случай и познакомиться с ними. Между молодыми людьми завязался разговор примерно следующего содержания.

Ребята спросили девушек: “Где вы учитесь?” Девушки, которых мы условно обозначим буквами А, В и Г, ответили:

А: “Все мы — гимназистки”.

В: “Да, я учусь в гимназии”.

Г: “Никто из нас не учится в техническом училище”.

¹ Правильные ответы на задачи:

А. Нет, утверждения (1) и (2) неравнозначные: утверждение (2) следует из утверждения (1), но не наоборот — утверждение (1) не следует из утверждения (2).

Б. Контрольное устройство достаточно включить всего 7 раз, каждый раз пропуская через него только ту из двух равных групп, в которой оказался террорист. Эти группы соответственно будут состоять из 64, 32, 16, 8, 4 и 2 человек.

В. Команда С заняла первое место, команда Е — второе, команда А — третье, команда К — четвертое, команда В — пятое и команда Д — шестое. Более подробно о системе рассуждений, связанных с решением этой задачи, можно прочесть в кн.: *Бизам Д., Герцег Я.* Многоцветная логика. С. 354—356.

Юноши были несколько озадачены такими ответами, но не смутились и продолжили разговор. Они представились девушкам и в свою очередь спросили: “А как вас зовут?” Ответ был следующим:

А: “Меня зовут Катя”.

В: “Моё имя среднее по длине из трёх наших имён”.

Г: “Меня зовут Оксана”.

Ребята: “Очень приятно познакомиться. Хотелось бы, чтобы вы рассказали немного о себе”. В ответ на этот вопрос они услышали следующее:

А: “Та из нас, кого зовут Катя, уже не учится в гимназии”.

В: “Та из нас, чьё имя Оля, учится в техникуме”.

Г: “Все мы учимся в одном классе”.

После таких ответов ребята совсем растерялись. Вдоволь посмеявшись над ними, девушки сжалились и открыли свой секрет. Они сказали, что с самого начала договорились между собой, что одна из них на все вопросы будет отвечать только правду, другая — давать на все вопросы заведомо неверные ответы, а третья, отвечая последовательно на два вопроса, один раз должна будет сказать правду, а другой раз — неправду. При этом все имена, которые они назвали, принадлежат им, а все упомянутые учебные заведения — действительно те, в которых они учатся. Девушки сделали ребятам ещё одно признание: “Когда кто-нибудь из нас давал ложный ответ, то отрицание этого ответа являлось истиной”. “Что же вы приуныли? — спросили девушки. — Неужели так трудно узнать, как зовут каждую из нас и где мы учимся?”

Установите на основании приведенных выше данных, как зовут каждую из девушек и где она учится¹.

Б. Однажды на остров Буян высадился путешественник и трое местных жителей пригласили его посидеть в харчевне за дружеской беседой. Путешественник, заранее осведомленный о “тройственной природе” гостеприимных островитян, прежде всего вознамерился выяс-

¹ Правильные ответы на все три задачи этого упражнения, как и в предыдущем случае, вы найдёте в конце описания всех задач в соответствующей сноске.

нить, кто из какого селения. В ответ на его вопросы местные жители — назовем их М, Н, К — ответили следующее:

М: “Я живу в том же селении, что и Н”.

Н: “Я живу в том же селении, что и К”.

К: “Ни М, ни Н мне не земляки”.

М: “К из села, которое называется Середина на Половину”.

Н: “От селения, где живет М, до моего селения такое же расстояние, как от Середины на Половину до Кривдина”.

К: “М и Н не из одного селения”.

М: “Пока мы здесь беседовали, К успел один раз солгать”.

Н: “Зато М всё время говорил только одну правду”.

К: “Последнее утверждение как у М, так и у Н ложно”.

Путешественнику пришлось изрядно поломать голову над задачей, но он её всё же решил. Так где же на самом деле живут М, Н и К? (Подсказки: один из них живет в Правдычино. Названия селеньям даны не случайно: обитатели Правдычино всегда говорят только правду, обитатели Кривдино всё время лгут, а обитатели Середины на Половину попеременно говорят то правду, то неправду, причём любое их утверждение таково, что его отрицание противоположно по истинности прямому утверждению).

В. Участников отборочного тура логической олимпиады на телестудии разделили на группы по 4 человека в каждой. В одной группе оказались только юноши, и это навело жюри олимпиады на мысль провести операцию под условным названием “Всем джентльменам — по шляпе”. Председатель жюри попросил вынести в студию большую коробку с головными уборами. “Взгляните, пожалуйста, сюда, — сказал он юношам, — в этой коробке 4 белых шляпы и одна красная. На каждого из вас я надену одну из этих шляп. Таким образом, всего из коробки я возьму 4 шляпы”. Когда юноши, надев шляпы, сели на свои места, председатель жюри сказал:

“Пожалуйста, посмотрите друг на друга. Тот из вас, кто первым догадается, какого цвета шляпа на нём (во время надевания юноши не могли видеть свои шляпы), станет победителем”. Четыре юноши молча уставились друг на друга. Наступила напряженная тишина. Через несколько секунд один из них воскликнул: “На мне белая шляпа!” Как ему удалось это установить?¹

Упражнение 7. Это упражнение на развитие умения производить логические операции сравнения, анализа, синтеза, абстракции и обобщения. На каждую из этих операций в упражнении предложены две задачи.

1. Выберите двух знакомых вам людей. Сравните их между собой и ответьте на вопрос, что общего и различного есть у них.

2. Чем похожи и отличаются друг от друга книжный шкаф и гардероб?

3. Назовите все признаки животных.

4. Сколько разных деталей и признаков имеется у той авторучки, которой вы пишете? Назовите эти детали и признаки.

5. Назовите все известные вам предметы, в каждом из которых можно обнаружить следующее сочетание признаков: объёмный, с углами, имеет внутри себя пространство, может быть сделан из разных материалов, может иметь различный цвет, может быть переносным или стационарным (всегда находящимся на одном и том же месте, на которое его установили), открывается или закрывается вручную или при помощи замка.

6. Сколько различных объёмных фигур, похожих на известные вам предметы, можно составить из следую-

¹ А. Девушку А зовут Оля, она учится в техникуме. Девушку В зовут Катя, она учится в гимназии. Девушку Г зовут Оксана, она учится в техническом училище.

Б. М — житель Кривдино. Н — житель Середины на Половину. К — житель Правдычино.

В. Победитель тура, вероятно, рассуждал следующим образом: “Красная шляпа всего одна. Следовательно, если бы она была на мне, то остальные участники олимпиады уже знали бы о том, что на них белые шляпы, и заявили бы об этом. Но ни один из них не сказал ни слова. Значит, на мне может быть лишь белая шляпа”.

щих геометрических тел: цилиндра, шара, куба, конуса, пирамиды? Назовите те предметы, на которые похожи составляемые вами объёмные фигуры. Замечание: все геометрические тела соизмеримы, т.е. их диаметры (круглые части фигур) и стороны (квадратные части фигур) одинаковые; любая из составляемых объёмных фигур в качестве своих частей должна включать не менее четырёх указанных геометрических тел.

7. Выделите и назовите то качество, которым обладают следующие предметы: бумага, птица, мяч, корабль.

8. Определите и назовите то общее, что объединяет следующие поступки людей:

А. Человеку хочется отдохнуть, но он продолжает работать.

Б. Юноша трижды поступал в университет и всё же добился того, чего хотел.

В. Данный человек постоянно терпит неудачи. Знакомые и друзья уговаривают его бросить то дело, в котором его преследуют неудачи, но человек продолжает заниматься им.

Г. С детства данный человек не обладал особыми задатками, но добился многого в жизни, приобретая нужные способности.

9. Назовите все известные вам предметы, на которые могут быть распространены следующие высказывания:

А. Большой и лёгкий.

Б. Круглый и мягкий.

В. Им пишут.

Г. По нему ходят.

Д. Он интересный.

Е. Имеет приятный запах, но несъедобный.

10. В каких случаях жизни вам могут понадобиться знания следующих школьных предметов:

А. Родной язык.

Б. Иностранный язык.

В. Математика.

Г. Физика.

- Д. Химия.
- Е. Литература.
- Ж. История.
- З. География.
- И. Психология.
- К. Логика.

Как развивать **практическое мышление**?

Практическим мы будем называть мышление, направленное на решение в основном практических задач. Это, однако, не значит, что при решении практических задач не нужно обосновывать и строить гипотезы, логически рассуждать, делать умозаключения, определять понятия или выполнять теоретические логические операции сравнения, анализа, синтеза, абстрагирования или обобщения. Отнесение мышления к типу практического лишь означает, что у его обладателя действия с реальными материальными предметами или их заменителями в реальных жизненных ситуациях преобладают над интеллектуальными, умственными операциями с понятиями и образами. К примеру, практическим может считаться мышление предпринимателя, связанное с решением задач по организации и совершенствованию того дела, которым он занимается. То же относится к мышлению военачальника, политика, руководителя, делового человека.

Практическое мышление больше, чем чисто теоретическое, *связано со спецификой профессиональной деятельности человека и только в такой деятельности успешно развивается*. Однако можно выбрать несколько практических задач, решение которых не предполагает наличия у человека глубоких профессиональных знаний и умений, и на примере решения этих задач построить серию упражнений, направленных на развитие практического мышления. Так мы и поступим здесь, имея в виду, что полноценное практическое мышление может развиваться лишь в занятиях соответствующим видом деятельности и тесно с ним быть связано.

Упражнение 1. Это упражнение направлено на развитие умения правильно воспринимать и оценивать жизненные ситуации¹.

¹ Возможные правильные интерпретации и оценки описанных ситуаций вы найдёте далее в сноске после описания соответствующих ситуаций.

А. Двое людей среднего возраста (от 40 до 50 лет) случайно оказались сидящими друг против друга в одном купе поезда дальнего следования. Один из них был по профессии физик. Он задумчиво смотрел в окно, но вот его взгляд скользнул по купе и остановился на попутчике. У того в руках была книга, связанная с теми проблемами, которыми занимался наш физик. Задумчивость исчезла с его лица, и он исподволь, с любопытством стал рассматривать своего соседа.

Оцените эту ситуацию с точки зрения нового чувства, которое стал испытывать физик, обнаружив, что напротив него сидит человек, который также интересуется физикой.

Б. Один деловой человек, заинтересованный в том, чтобы решить свою проблему, пришел к партнёру за помощью. Однако тот сначала не проявил особого интереса к посетителю. Тогда посетитель сделал следующее. Во-первых, высказал в адрес своего собеседника несколько добрых слов; во-вторых, пояснил, какую выгоду он может получить, оказав ему помощь; в-третьих, дал понять, что впредь своими действиями будет активно поддерживать собеседника.

Определите, к чему стремился в этой ситуации деловой человек, предпринимая подобные действия в отношении своего собеседника.

В. Двое незнакомых людей, юноша и девушка, случайно встретились друг с другом в ситуации, где им пришлось некоторое время быть рядом. Юноша время от времени взглядывал на девушку. То же самое делала и она, и когда их взгляды встречались, то они не сразу отводили глаза. Выражение лиц обоих в это время едва заметно изменялось, на них появлялись улыбки, которые или сохранялись, или исчезали тогда, когда они смотрели на других людей и вокруг себя. При этом и тот и другой поправляли свою одежду, старались выпрямиться, повернуться лицом друг к другу, стать или расположиться поближе друг к другу.

Скажите, какие чувства испытывали в данной ситуации эти молодые люди по отношению друг к другу.

Г. Один человек старается обратить на себя внимание другого, а тот не реагирует на действия первого. Первый смотрит на второго, довольно долго задержи-

вая свой взгляд на его лице; второй же, чувствуя, что на него смотрят со стороны, также время от времени взглядывает на первого, но в его глазах и действиях не просматривается особого интереса; выражение лица, позы тела, движения рук при этом не меняются, а взгляд долго не задерживается на первом человеке.

Какие чувства испытывает второй человек по отношению к первому?

Д. Эта ситуация похожа на предыдущую. Первый человек ведет себя так же, но поведение второго меняется. Когда он смотрит на первого, выражение его лица меняется: улыбка исчезает, он отводит глаза в сторону, как только его взгляд встречается со взглядом собеседника; он старается отойти от него как можно дальше, а если вынужден находиться близко, то стоит по отношению к нему спиной или вполоборота.

Оцените по поведению второго человека его отношение к первому.

Е. В той же самой ситуации при сохранении неизменным поведения первого человека второй по отношению к нему ведет себя иначе. При встрече их взглядов на лице второго человека появляется улыбка, которая не сразу пропадает после того, как он перестает смотреть на первого. Беседуя с другими людьми, второй человек что-то весело им рассказывает и время от времени взглядывает на первого. То же самое делают и те, с кем он разговаривает, они также время от времени с улыбкой смотрят на первого. В ответ на вопросы и серьезные обращения к нему со стороны первого человека, второй отшучивается, ведет себя несерьезно.

Как по данному описанию вы оцените отношение второго человека к первому?¹

¹ Наиболее вероятные интерпретации и оценки описанных ситуаций:

А. Возникновение интереса одного человека к другому.

Б. Стремление одного человека установить хорошие, деловые отношения с другим человеком.

В. Взаимные симпатии, влечение людей друг к другу, желание установить друг с другом хорошие личные взаимоотношения.

Г. Безразличное отношение данного человека к другому.

Д. Недоброе отношение второго человека к первому.

Е. Пренебрежительное отношение одного человека к другому.

Упражнение 2. Это упражнение на развитие умения сравнивать жизненные факты и делать из них правильные выводы.

А. Попробуйте осмыслить приведенные ниже утверждения и сделать правильные выводы:

- а) вы убеждены, что в большинстве случаев жизни, общаясь с людьми, ведёте себя правильно;
- б) вы давно замечаете, что есть люди, которые почему-то вас не любят и относятся к вам недоброжелательно;
- в) нередко вы замечаете, что окружающие не реагируют на ваши шутки или их реакция оказывается не настолько положительной, как вам хотелось бы;
- г) время от времени вы узнаете, что о вас распространяют слухи, не соответствующие действительности, т.е. представляющие вас хуже, чем вы есть на самом деле;
- д) когда вы смотрите на себя как бы со стороны или когда вы слышите собственный голос в магнитной записи или видите себя заснятым на видеоплёнку, вы себе определённо не нравитесь.

Б. Проанализируйте характеристики человека и дайте полезные советы, которые помогут ему изменить к лучшему отношение окружающих:

- а) этот человек сравнительно высоко оценивает свою эрудицию и свой интеллект, в то время как окружающие оценивают его гораздо ниже;
- б) этот человек всегда берется за решение самых сложных задач. При этом он нередко терпит неудачи, но объясняет их не отсутствием способностей, а другими причинами, например трудностью самой задачи, дефицитом времени, неясностью условий и т.п.;
- в) неудачи и отрицательный опыт, приобретаемый данным человеком, мало влияют на его поведение, и в новых ситуациях он продолжает повторять прежние ошибки;
- г) этот человек почти всегда недоволен своими оценками, он убеждён, что окружающие его недооценивают и субъективно отрицательно относятся к нему.

В. А вот характеристики человека, отличного от предыдущего. Что можно порекомендовать ему, чтобы исправить сложившееся положение дел?

- а) Ему кажется, что он соображает недостаточно быстро, но думать быстрее он не в состоянии;
- б) разговаривая с людьми или выступая перед аудиторией, он часто оговаривается, не всегда точно и правильно подбирает слова, иногда заикается; во время чтения, особенно быстрого, обнаруживает, что плохо понимает текст;
- в) мнения окружающих о темпераменте и характере этого человека не совпадают с его собственной оценкой;
- г) при общении с людьми у него возникает внутренняя напряжённость, чувство стеснения¹.

Упражнение 3. Развитие умения принимать решения.

А. Предложите разные варианты решения следующей ситуации. Выберите два, с вашей точки зрения, наиболее удачных варианта решения проблемы. Продумайте план своих действий, направленных на решение проблемы, и опишите его поэтапно (что вы сделаете вначале, что предпримете потом, исходя из того, что произойдет на первом этапе реализации решения, и т.д.).

Ситуация: В школе перед экзаменом по предмету, оценка по которому должна войти в аттестат зрелости,

¹ А. Ваше восприятие себя отличается от восприятия окружающих. В вашем поведении, по-видимому, есть что-то, что вызывает отрицательные реакции со стороны окружающих людей.

Б. У этого человека, вероятно, завышенная самооценка. Для её нормализации можно рекомендовать следующее: внимательно прислушиваться к оценкам, которые ему дают окружающие; попытаться определить уровень своего интеллектуального развития при помощи психологических тестов и сравнить полученные показатели с показателями других людей; сравнить свои успехи в учебной и других видах деятельности с успехами большинства других людей. Если в результате всего этого выяснится, что в большинстве случаев он не превосходит или же уступает другим людям, то необходимо пересмотреть свою самооценку и уровень притязаний.

В. Скорее всего, данный человек не вполне правильно оценивает себя. Ему можно рекомендовать обратиться за помощью к профессиональному психологу и протестировать собственные свойства темперамента и черты характера.

вы вдруг обнаруживаете, что, во-первых, не смогли как следует подготовиться; во-вторых, оценки по данному предмету, на основе которых выводится итоговая, у вас неблестящие, а на предстоящем экзамене для того чтобы исправить сложившееся положение дел, необходимо получить только пятерку.

Б. Сделайте то же самое, что и в предыдущем случае, для следующей ситуации.

Ситуация: Вам очень нравится одна девушка (парень), и вам хотелось бы подружиться с ней (с ним). Но она (он) не обращает на вас внимания: более того, у неё (у него) уже есть парень (девушка), которому (которой) она (он) симпатизирует больше, чем вам.

В. Представьте себе, что вы выступаете в роли консультанта-психолога по отношению к участникам следующей ситуации. Посоветуйте, как им поступить. Выработайте для каждого подробный план действий, направленных на благополучное решение возникшей проблемы. Этот план должен предусматривать успешное разрешение ситуации и учитывать возможные варианты поведения каждого из участников ситуации.

Ситуация: Ваши родители или близкие друзья, которых вы очень любите и отношения между которыми хотели бы сохранить, постоянно ссорятся друг с другом, причем каждый из них считает себя правым и находит веские аргументы для того, чтобы обвинять другого в недобром (неуважительном, непорядочном, нечестном и т.д.) отношении к себе. Дело зашло уже слишком далеко, их ссоры не прекращаются и грозят распадом семьи (или соответственно прекращением дружбы).

Упражнение 4. (На развитие умения планировать свою деятельность). Задания включают в себя несколько упражнений, связанных с составлением оптимальных планов организации деятельности, рассчитанных на то, чтобы за короткое время выполнить как можно больше дел и с наилучшим качеством.

А. Вы учитесь в школе. Сегодня — вторник. В школе были уроки литературы, географии, биологии, математики и истории. Обычно вы берёте с собой в школу

учебники по всем предметам. Завтра, в среду, также будет урок биологии, к которому необходимо подготовиться сегодня. Для этого потребуется примерно 30 мин. Остальные два урока завтра — иностранный язык и физика. В целом на их подготовку дома необходимо примерно полтора часа. Однако для выполнения задания по языку вам необходима книга, которую можно взять только в библиотеке. Она работает до 16 ч, и для того, чтобы получить нужную книгу, потребуется около получаса. Ехать из школы домой вам придется на автобусе, который находится в пути около 40 мин. Уроки в школе сегодня закончены в 13 ч 50 мин. С 14 до 15 ч в автобусе довольно много свободных мест и можно сидеть. Задания по языку и физике, которые необходимо приготовить на завтра — письменные. Кроме всех дел, связанных с подготовкой домашних заданий, вам сегодня также необходимо успеть пообедать дома (на это обычно уходит около 40 мин), сходить и решить один вопрос с товарищем, который живёт в соседнем доме (на это нужно еще 30 мин), сходить в магазин и сделать необходимые покупки (на это требуется около 45 мин) и успеть посмотреть фильм по телевизору. Он начинается в 19 ч и идёт примерно полтора часа. Наконец, после возвращения родителей с работы (они приходят домой примерно в 18 ч) могут возникнуть непредвиденные домашние дела, на выполнение которых желательно оставить от 30 до 40 мин, такое же время необходимо отвести для ужина, который в семье начинается ровно в 20 ч 30 мин. Родители требуют, чтобы все дела были выполнены до ужина и чтобы никто на ужин не опаздывал.

Составьте план ваших действий на сегодня таким образом, чтобы все условия были выполнены. План должен содержать перечень последовательно выполняемых дел и время, которое потребуется на их выполнение¹.

¹ С одним из оптимальных вариантов плана вы сможете познакомиться после описания всех заданий этого упражнения.

Б. Допустим, что в течение 10 дней с начала мая вам предстоит сдать два экзамена (по математике и по истории) и написать контрольную работу по физике. Сегодня — 1 мая. Экзамен по математике, устный и письменный одновременно (два теоретических вопроса и задача), состоится 3 мая, экзамен по истории — 6 мая, а контрольная работа по физике — 11 мая. Ни к одному из экзаменов и к контрольной работе вы ещё не готовы, и для того, чтобы их сдать хорошо, придётся работать все эти дни.

Для хорошей подготовки к экзамену по физике требуется следующее:

1. Повторить теоретический материал по учебнику и порешать задачи. Однако у вас нет собственного учебника по физике и сейчас вы работаете по учебнику, принадлежащему товарищу по классу, который также должен писать контрольную работу в этот же день. Необходимо будет вернуть ему учебник не позднее 7 мая.

2. Вспомнить решения всех задач по физике — и здесь без дополнительных консультаций вам не обойтись. В школе консультации по физике назначены на 5 мая и 10 мая. Самая важная из этих консультаций должна состояться 10 мая.

История — это тот предмет, который вам придётся сдавать на вступительных экзаменах в университет (допустим, что вы выбрали исторический факультет). Хорошая подготовка к нему требует следующего:

1. Отличного знания всего программного материала (содержания учебника).

2. Знания и соответственно чтения дополнительной литературы. На всё это вам нужно как минимум два с половиной дня.

3. На 4 мая назначена консультация по истории. Если пойти на неё, то можно узнать о том, как настроен учитель и как подготовлены к этому экзамену другие ребята. Однако никаких новых знаний на этой консультации не получишь. Если остаться дома, то можно использовать это время для дополнительной самостоятельной подготовки к экзамену.

Хорошая сдача экзамена по математике требует вспомнить весь пройденный теоретический материал, а также принципы решения тех задач, которые могут встретиться на экзамене.

Как распределить время по дням для подготовки к экзаменам и к контрольной работе? Как лучше организовать ежедневную работу по подготовке к сессии?¹

В. Составьте развернутый, расписанный по часам и минутам, план работы на ближайшие 2—3 будничных дня, когда вам предстоит в течение дня сделать очень многое и когда у вас будет явно не хватать времени для того, чтобы со всем успешно справиться².

Упражнение 5. Выработка умения изменять образ действий с учетом обстоятельств.

А. Как вы поведете себя (будете действовать) в следующих ситуациях³.

1. Вы договорились встретиться в определенном месте и в определенное время с человеком, но чувствуете, что опоздаете на встречу.

¹ Один из возможных вариантов решения этой задачи вы найдёте далее.

² Возможные оптимальные решения задач **А** и **В** этого упражнения:

А. 14.00—14.30 — чтение учебника по биологии в автобусе по пути домой. 14.30—15.10 — обед дома. 15.10—15.30 — взять книгу в библиотеке. 15.10—16.15 — покупки в магазине. 16.15—17.15 — подготовка уроков по языку и по физике. 17.45—18.15 — визит к товарищу. 18.15—19.00 — время на дополнительные дела по дому. 19.00—20.30 — просмотр телефильма.

Б. 1 мая — работа над содержанием учебника по физике. Обратит особое внимание на материал, необходимый для решения задач. Вечер — определение того минимума материала, который необходимо повторить по учебнику математики. 2 мая — практическая подготовка к экзамену по математике. Решение задач с одновременным повторением нужного теоретического материала. 3 мая — начало подготовки к экзамену по истории, составление перечня тем, вопросов, которые необходимо повторить. 4 мая — активная подготовка к экзамену по истории (самостоятельно). 5 мая — посещение дополнительных занятий и консультации по физике (при условии, что это не помешает подготовке к экзамену по истории). 6 мая — работа над учебником по физике. 7—8 мая — работа над решением задач по физике. 10 мая — повторение всех материалов и посещение консультации по физике.

³ Характеристику разумных, психологически обоснованных способов действий вы, как обычно, найдёте в сноске после описания всех заданий этого упражнения.

2. В ситуации 1 вы поменялись ролями. Теперь вы ждёте человека, который опаздывает на встречу с вами, а ждать его вы уже не можете, необходимо уходить по срочному делу.

3. Вы долгое время пытаетесь что-то сделать, но у вас ничего не получается.

4. Вы наблюдаете за тем, как кто-то безуспешно пытается решить проблему, устал и нервничает, у вас возникло ощущение, что в таком состоянии он вряд ли справится с данной проблемой.

5. Вы долго пытаетесь убедить человека в чём-то, но это вам не удаётся.

Б. Что вы сделаете, если:

1. Оказались в незнакомом месте города, ищете нужный адрес, но не можете его отыскать.

2. К вам на улице пристаёт нетрезвый человек.

3. Кто-то над вами шутит, смеётся.

4. Вы ожидали со стороны какого-то человека тёплый приём, а встретили холодный.

5. Ваше поведение зависит от настроения. Нередко настроение бывает не самым лучшим, вследствие чего вы невольно начинаете придирается к окружающим и портите отношения с ними¹.

¹ Возможные решения задач А и Б:

А. 1. Каким-то образом постараюсь предупредить этого человека об опоздании и обязательно сообщу ему точно, в какое время меня ждать. Если предупредить невозможно, то обязательно, даже с опозданием, приду на встречу, чтобы удостовериться в том, что этот человек меня уже не ждёт. Если он ушёл, не дождавшись, то постараюсь как можно скорее после этого связаться с ним и извиниться за опоздание. Сделаю это, если застану его на месте. 2. Уйду, если оставаться дальше будет невозможно. Постараюсь сделать так, чтобы кто-нибудь на месте нашей запланированной встречи мог сказать данному человеку, что я его не дождался и вынужден был уйти по срочному делу, что я его потом найду. Впоследствии я лично свяжусь с этим человеком и, не дожидаясь объяснений с его стороны, извинюсь за то, что не смог дождаться его. 3. Прекращу свои действия, попытаюсь проанализировать и понять, почему дело не идёт так, как хотелось бы. Не приступлю к повторению попыток до тех пор, пока окончательно не пойму, в чём же дело. Если осознаю, что в данный момент времени бесполезно предпринимать дальнейшие попытки решить возникшую проблему, то на время оставлю их и займусь другим делом. 4. По-

Как развивать творческое мышление?

Творческое мышление может быть и теоретическим, и практическим. Теоретическое творческое мышление проявляется, в частности, в способности человека выдвигать новые, оригинальные гипотезы, разрабатывать теории, предлагать нетривиальные решения различных проблем и т.п. Практическое творческое мышление также заключается в нахождении оригинальных решений практических вопросов, а также в способности человека находить практический выход из самых разнообразных жизненных ситуаций.

Существуют психологические признаки, отличающие человека с творческим мышлением от человека нетворческого.

стараюсь воспользоваться удобным для этого моментом и отвлечь его внимание от решения проблемы. Затем сделаю всё возможное для того, чтобы человек успокоился. После этого посоветую ему сделать то же самое, что сказано выше относительно меня самого в п. 3. Прекращу попытки это делать. Сменю тему разговора. Затем, оставшись один, проанализирую, почему мне не удалось его убедить. Намечу план дальнейших действий и, вновь приступив к разговору с данным человеком, постараюсь строго следовать этому плану, не повторять прежние свои ошибки.

Б. 1. Возможные способы поведения: посмотреть, нет ли с собой чего-либо такого, что может помочь решить проблему; обратиться за помощью к прохожему; зайти в ближайший дом, в ближайшую квартиру, извиниться и спросить адрес; позвонить из телефона-автомата кому-либо, кто мог бы помочь; вернуться в то место, где можно было бы получить нужную информацию. 2. Отвечу серьёзно на его вопросы, если они мне покажутся достаточно серьёзными; молча постараюсь дать ему понять, что не хотел бы продолжать с ним разговор. Если это не помогает, то отойду от него подальше. Если он ведет себя оскорбительно и мешая окружающим, приму соответствующие меры: от убеждения, обращения за помощью к стражам порядка, окружающим людям, до принуждения (в рамках существующих законов), если ничто другое не помогает. 3. Дам понять, что не обижаюсь, постараюсь шутить вместе с ним, похвалю его за чувство юмора. 4. Не обижусь и постараюсь понять, в чём дело. Может быть, дело в том, что мои ожидания были неправильными и я неправомерно решил, что данный человек хорошо относится ко мне. Может быть, в момент приёма он сам был в плохом настроении и это сказалось на его поведении. Может быть, я сам своими действиями спровоцировал подобную реакцию с его стороны. Подумаю, проверю на практике правдоподобность подобных объяснений и не успокоюсь до тех пор, пока не найду удовлетворительный ответ на вопрос. 5. Заставлю себя по возможности сдерживаться. Постараюсь меньше разговаривать с людьми, когда у меня плохое настроение. Буду искать и сознательно применять различные приёмы, рассчитанные на изменение своего поведения в лучшую сторону.

Это — новизна и эффективность предлагаемых решений, наличие многих вариантов решения одних и тех же проблем, отсутствие стандартных решений и стремление находить новые.

Есть данные, свидетельствующие о том, что способность к творческому мышлению отчасти наследуется. Но есть и не менее убедительные факты, говорящие о том, что тип мышления может измениться, если человек постоянно стремится к решению творческих задач и вырабатывает определённые, связанные с этим умения и навыки.

Подобный опыт должен быть достаточно систематическим и связанным с теми видами деятельности, к которым относится развивающееся творческое мышление. Если, например, это — математическое мышление, то, развивая его творческий потенциал, человек должен как можно больше решать разнообразные математические задачи. У человека, рассчитывающего на развитие своего творческого мышления, должна быть выработана установка на принципиальный отказ от уже известных решений.

Для развития творческого мышления очень важно научиться видеть и анализировать свои ошибки в решении задач, сравнивать ход собственных интеллектуальных рассуждений с рассуждениями других, перенимая лучшие образцы интеллектуальной деятельности.

Подлинно творческий человек — это человек, постоянно мотивированный на достижение успеха и малообеспокоенный возможной неудачей. Скорее наоборот: неудачи его мотивируют, подстёгивают на увеличение усилий, направленных на поиск решения. Он доводит начатое дело до конца, не останавливается на полпути, не довольствуется достигнутым.

Творческое мышление обычно проявляется в нескольких видах деятельности. Нередко, например, люди, способные в математике и физике, проявляют свои таланты в искусстве, а люди, способные в искусстве, — в литературном творчестве.

Из этого следуют как минимум две важные рекомендации по развитию творческих способностей:

1. Обязательно заниматься разными видами творческой деятельности, формируя у себя разнообразные умения и навыки.

2. В каждом виде деятельности, в каждом деле стремиться к успеху.

Творческий человек должен развивать у себя как минимум три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Как развивать репродуктивное воспроизводящее мышление?

Основной путь развития репродуктивного мышления — решение разного рода задач, рассуждения, действия в уме. Не усвоив достаточно хорошо уже выработанные другими способы мышления в той или иной области, вряд ли возможно подняться до уровня подлинного творчества.

Как развивать **наглядно-действенное мышление**?

Этот вид мышления проявляется в умении решать практические задачи, когда человек предпринимает практические действия, рассчитанные на то, чтобы изменить ситуацию нужным образом и решить возникшую проблему. Это особый вид мышления, и встречается он довольно редко. У человека с развитым практическим мышлением должен быть большой жизненный опыт, включающий умение ориентироваться в самых сложных жизненных ситуациях, а также высокий уровень развития репродуктивного творческого мышления. Последнее необходимо, если возникла новая ситуация, а прежние, привычные способы её разрешения не годятся. Человек, обладающий высокоразвитым практическим мышлением, должен уметь предвидеть возможный ход будущих событий, усиливать положительные и предупреждать отрицательные следствия принимаемых решений и предпринимаемых действий, использовать все имеющиеся средства для решения проблемы. Как правило, такой человек действует быстро и точно для достижения намеченной цели. Наглядно-действенное, или практическое, мышление представляется поэтому одним из самых сложных видов интеллектуальной деятельности человека, включающей в себя умственные и практические, конкретные и теоретические, диагностические и прогностические действия и операции.

Основные рекомендации по развитию наглядно-действенного мышления сводятся к следующему:

1. Стремиться приобрести разносторонний жизненный опыт.
2. Как можно чаще включаться в такие жизненные ситуации, где возникают оперативные задачи, требующие активных, согласованных умственных и практических действий.

3. Стремиться находить различные способы решения возникающих практических задач.

4. Правильно оценивать возможные шансы на успех, а также вероятные последствия принятия и реализации того или иного решения.

5. Внимательно наблюдать за тем, как подобные задачи решаются другими людьми, и усваивать их положительный опыт.

6. Всеми возможными способами развивать сложные, координированные движения руками, выполняя те операции и действия, которые могут понадобиться при решении разных практических задач.

Как развивать **наглядно-образное мышление**?

Наглядно-образное мышление проявляется в способности человека решать практические задачи, действуя не с предметами, а с их идеализированными или материализованными (в рисунках, схемах, чертежах и т.п.) образами.

В школе имеются большие возможности для развития наглядно-образного мышления, и в первую очередь они связаны с уроками географии, истории, черчения, рисования, труда — словом, со всеми предметами, где учебный материал представляется в наглядной, знаково-материализованной форме. Поэтому специальных рекомендаций или упражнений по развитию образного мышления мы давать не будем и посоветуем только обратить особое внимание на решение разнообразных задач, связанных с указанными учебными предметами. Заметим только, что успехи в тех видах деятельности, которые включают знания и умения, касающиеся соответствующих предметов, невозможны без высокоразвитого наглядно-образного мышления.

Как развивать **словесно-логическое мышление**?

Больше всего внимания психологи уделяют развитию словесно-логического мышления. И это справедливо, так как данный вид мышления играет ключевую роль в жизни современных людей и в тех сложных видах деятельности, которыми они занимаются. Например, практически почти все результаты творческой работы представляются в виде устных высказываний, описаний, текстов и являются продуктами словесно-логического мышления.

В школе словесно-логическое мышление хорошо развивается на занятиях математикой, логикой, другими предметами, где имеются задачи, решаемые при помощи рассуждений. Главное в совершенствовании словесно-логического мышления заключается в том, чтобы научиться правильно подбирать слова, точно выражать свои мысли. Данный вид мышления поэтому неплохо развивается в публичных выступлениях людей, при составлении и написании ими разного рода текстов, особенно таких, которые являются результатом творческой работы их создателей. В этой связи специальные упражнения, направленные на развитие словесно-логического мышления, могут быть следующими:

1. Определение понятий.
 2. Использование понятий, в том числе:
 - замена в высказываниях общих слов-понятий другими, синонимичными или близкими им по смыслу;
 - выявление сходства и различия в понятиях;
 - подбор нужных слов-понятий для устных и письменных высказываний.
 3. Краткие, точные и образные формулировки различных мыслей.
 4. Формулирование гипотез.
 5. Словесные обоснования и доказательства гипотез¹.
- Описания многих упражнений можно найти в учебно-развивающих книгах по языку и логике. Советуем чаще пользоваться ими для развития своего словесно-логического мышления.

Приведём примеры упражнений пяти типов. Пользуясь ими как образцами, вы можете подобрать аналогичные упражнения из учебных книг по соответствующим предметам.

Примеры упражнений первого типа

1. Дайте свои собственные определения тех наук, начала которых вы изучаете в школе. Эти определения должны отличаться от тех, которые имеются в учебниках.

¹ Часть подобных упражнений мы уже рассматривали тогда, когда обсуждали вопрос о развитии творческого мышления в его словесно-логической форме. Но соответствующие упражнения относятся не только к творческому, но и к любым другим видам словесно-логического мышления, поэтому мы их здесь кратко повторяем.

2. Попробуйте дать определения следующим словам: общество, мысль, яркость, время, пространство, загадка, удовлетворённость, движение, правота, культура. Сравните данные вами определения с теми, которые имеются в доступных вам словарях.

Примеры упражнений второго типа

А. Почти ежедневно вам приходится в чём-то убеждать родителей, учителей, сверстников, друзей и т.д. Представьте себе подобную ситуацию и конкретного человека, с которым вы ведёте разговор. Выберите вопрос или тему для обсуждения, т.е. то конкретное, в чём вы хотели бы убедить своего собеседника. Сформулируйте свою мысль, в правильности которой вы собираетесь убедить данного человека. Запишите эту мысль и попытайтесь оценить, насколько хорошо вам удалось выполнить это задание.

Б. Перед вами ряд высказываний. Постарайтесь все или почти все имеющиеся в них слова, словосочетания заменить другими, близкими по смыслу таким образом, чтобы смысл высказывания в целом сохранился. Если это вам удастся сделать один раз, то попробуйте к каждому из слов или словосочетаний подобрать не одно, а несколько разных слов и словосочетаний.

Примеры:

1. Интеллектуально и культурно развитый человек живёт не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить.

2. А там, во глубине России,
Там вековая тишина. (*Н.А. Некрасов*)

3. Дайте мне точку опоры, и я сдвину Землю. (*Архимед*)

4. Брось свои иносказанья
И гипотезы пустые!
На проклятые вопросы
Дай ответы нам прямые. (*Г. Гейне*)

5. В России две напасти:
Внизу — власть тьмы,
А наверху — тьма власти. (*В.А. Гиляровский*)

6. Род приходит, и род уходит, а Земля пребывает
веки. (*Екклесиаст*)

7. О люди! Жалкий род, достойный слез и смеха!
(*А.С.Пушкин*)

8. Минуй нас пуще всех печалей
И барский гнев, и барская любовь.
(*А.С.Грибоедов*)

9. Льстецы, льстецы! Старайтесь сохранить
И в подлости оттенок благородства.
(*А.С.Пушкин*)

10. Каждый народ имеет то правительство, которое
он заслуживает. (*Жозеф де Местр*)

В. Что общее и различное в следующих словах-по-
нятиях?

1. Люди — народ.
2. Нелепость — глупость.
3. Чувство — эмоция.
4. Война — борьба.
5. Замечание — выговор.
6. Государство — страна.
7. Дыра — отверстие.
8. Человек — индивид.
9. Книгохранилище — библиотека.
10. Ложь — обман.
11. Малыш — ребёнок.
12. Материал — вещество.
13. Намёк — подсказка.
14. Невежество — грубость.
15. Обмен — замена.
16. Пассивный — медлительный.
17. Радостный — веселый.
18. Связывать — соединять.
19. Управление — руководство.

Примеры упражнений третьего типа

Сформулируйте кратко и по возможности точно мыс-
ли, которые содержатся в следующих суждениях¹.

¹ Возможные, но не единственные решения этой задачи предлагаются по завершении списка суждений.

1. Я испытываю к вам сильное чувство признательности за всё то, что вы сделали для меня, тем более, что с моей стороны нельзя было рассчитывать на то, что вы это действительно сделаете.

2. Часто одни люди высказывают другим такие пожелания, практическая реализация которых на самом деле оборачивается для этих людей не добром, а злом.

3. Если человек к чему-то очень сильно стремится, то совершенно не имеет значения, как он это сумеет сделать. Главное состоит в том, чтобы он в конечном счёте все же достиг желаемой цели любыми доступными средствами, а что это за средства — существенного значения не имеет.

4. Необходимо стараться, чтобы то, чем мы занимаемся, не только доставляло нам удовольствие, но и в конечном счёте приносило пользу.

5. Когда я ищу доказательства того, что я, как человек, действительно существую, то одним из аргументов в пользу подобного утверждения является осознание мною того, что в данный момент времени я на самом деле думаю над этой проблемой и, следовательно, существую.

6. Люди, которые в жизни часто критикуют других людей и высказывают о них нелицеприятные суждения, сами обычно вызывают по отношению к себе такую же точно реакцию. Из этого следует, что, вместо того чтобы плохо отзываться о других людях, лучше вообще их никак не касаться. Тогда и они не будут вас критиковать или говорить о вас плохо.

7. Один человек очень старался как-то помочь другому человеку, но сделал это настолько неумело, что принёс ему не пользу, а вред.

8. Человек очень долго думал над решением задачи, предпринимал сложные действия и вдруг неожиданно для себя самого обнаружил, что эта задача решается довольно просто.

9. Объясняя какую-то сравнительно простую вещь, человек вместо того, чтобы кратко и точно выразить свою мысль, проявил многословие, стал вдаваться в

излишние, ненужные подробности, болтал, то и дело отвлекаясь от основной мысли и не раскрывая её должным образом.

10. Человек обещал сделать многое, но в действительности из всех своих обещаний выполнил лишь одно, далеко не самое важное. Было организовано дело с привлечением большого числа людей и значительных ресурсов, рассчитанное на достижение весьма существенных результатов, но на самом деле оказалось, что это ни к чему не привело¹.

Примеры упражнений четвертого типа

Ниже описываются несколько ситуаций (событий). Придумайте как можно больше разнообразных объяснений-гипотез о том, почему эти ситуации возникли (события произошли).

1. Школьник получил неудовлетворительную оценку.
2. Вы включили телевизор или какой-либо иной прибор, а он не работает.
3. Допустим, что у вас дома есть собака, которая обычно вас встречает радостным лаем, когда вы возвращаетесь домой. Сегодня почему-то она так не отреагировала на ваш приход домой.
4. Вы хотели сделать доброе дело для какого-то человека, а он на это ответил враждебно.
5. Учитель, который обычно недоволен тем, что учащиеся не готовятся к урокам, на этот раз отнесся спокойно к факту неготовности к уроку большинства школьников.

¹ Возможные решения десяти описанных задач:

1. Благодарю! Не ожидал.
2. Благими намерениями вымощена дорога в ад.
3. Цель оправдывает средства.
4. Соединять приятное с полезным.
5. Я мыслю, значит, существую.
6. Не судите, да не судимы будете.
7. Медвежья услуга.
8. А ларчик просто открывался.
9. Бродить вокруг да около.
10. Гора родила мышь.

6. Вы вышли, как вам показалось, из дома вовремя, но все же опоздали на урок.

7. Вы с кем-то договорились о встрече, но в назначенный час этот человек на встречу почему-то не пришёл.

8. Представьте себе, что у вас дома на подоконнике стоит цветок. Вы его регулярно поливаете, а он почему-то вянет.

9. Сегодня вы в плохом настроении, но не можете сказать, почему оно такое.

Примеры упражнений пятого типа

Докажите, обоснуйте выдвинутые вами при выполнении заданий четвёртого типа гипотезы, представив соответствующие им доказательства в виде системы кратких и точных, логически правильно выстроенных утверждений. Достаточно для этого выбрать четыре или пять гипотез, соответственно относящихся к четырём или к пяти различным ситуациям.

В заключение этого раздела сформулируем три наиболее общие практические рекомендации, касающиеся развития репродуктивного мышления:

1. Встречаясь с решениями разнообразных задач, внимательно анализировать и сравнивать между собой условия этих задач, чтобы точно знать, в чём они сходны и различны.

2. Чаще стараться решать не только разные, но и однотипные задачи, стремясь полностью осознать и довести до совершенства владение способом их решения.

3. Постоянно сравнивать между собой различные способы решения одних и тех же задач, выясняя их достоинства и недостатки.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Специальных способностей, наверное, столько, сколько видов деятельности, которыми человек может заниматься. Но среди этих видов деятельности есть особенно сложные и вместе с тем достаточно распространённые. Успешно ими заниматься человек может лишь при условии, что у него есть природные задатки к развитию соответствующих способностей и если такие способности постоянно развиваются. Речь

идёт о научной, конструктивно-технической, художественно-творческой, организаторской и других видах деятельности.

Кроме того, в рамках каждого вида деятельности человека есть подвиды, требующие также наличия особых способностей. Например, научная деятельность может быть связана с занятиями естественными науками (математикой, физикой, биологией и др.), общественными науками (история, философия, экономика, право и др.), гуманитарными науками (антропология, педагогика, психология и др.). Творческая деятельность в области техники может касаться создания различных машин, в том числе таких сложных, как ЭВМ, космические аппараты, средства связи, транспорт и т.п.

Ещё больше различных частных специализаций в художественном творчестве: литература, искусство, театр, кино, телевидение и др. Все эти в общем-то разные виды человеческой деятельности требуют наличия у человека высокоразвитых специальных способностей.

Есть некоторые общие условия, следуя которым можно с успехом развивать такие способности. Рассмотрим их.

Условие 1. Должен присутствовать и поддерживаться устойчивый интерес к систематическим и напряжённым занятиям соответствующим видом деятельности. Без такого интереса никакие способности развиваться не будут, так как не будет должной мотивации.

Интерес — основное условие, порождающее у человека желание заниматься данным видом деятельности и обеспечивающее развитие у него нужных специальных способностей.

Сам по себе интерес не возникает на пустом месте, а появляется и развивается в процессе активных занятий соответствующим видом деятельности.

Условие 2. Развивать способности можно только при наличии твёрдого характера, силы воли и желания преодолевать трудности. Эти трудности могут быть обусловлены и отсутствием у человека нужных задатков. Тогда ему придётся приложить немало усилий для того, чтобы развить у себя соответствующие способности.

Условие 3. Наличие элементарных общих задатков к занятиям данным видом деятельности.

Строго говоря, совсем без каких бы то ни было задатков специальные способности развивать невозможно. У человека обязательно должны быть хотя бы задатки общего характера, такие, например, как хорошая память и развитый интеллект.

Условие 4. Наличие работоспособности. Никакие иные способности при всех указанных выше и перечисленных ниже условиях не смогут нормально развиваться, если человек не умеет работать.

Условие 5. Должно присутствовать выраженное стремление, соответствующая мотивация овладеть данным видом деятельности.

Желание во что бы то ни стало добиться успеха именно в том виде деятельности, который выступает в качестве развивающего для соответствующих способностей, — важный фактор их становления. Такое желание проявляется, в частности, в стремлении превзойти окружающих людей, получить одобрение, похвалу, награду за успехи, добиться выдающихся результатов.

Условие 6. Постоянная неудовлетворённость достигнутыми результатами, сочетаемая со стремлением добиться большего.

Если человек вполне удовлетворён своими успехами и ни к чему большему не стремится, он, как правило, останавливается в своём развитии. Напротив, чувство неудовлетворённости стимулирует дальнейшее развитие.

Условие 7. Высокий уровень притязаний человека. Под уровнем притязаний в данном случае понимаются те достижения, на которые рассчитывает человек, исходя из собственной оценки своих возможностей и способностей. Чем выше уровень притязаний, тем сильнее стремление человека к успехам и, следовательно, тем быстрее будут развиваться у него нужные способности.

Условие 8. Вера в себя и в свои возможности.

Условие 9. Систематические занятия соответствующей деятельностью, развивающей нужные способности.

Условие 10. Стремление приносить творчество в решение поставленных задач, выбор наиболее сложных проблем. Это условие представляется важным для развития способнос-

тей потому, что задачи творческого характера и достаточно высокого уровня трудности эмоционально и интеллектуально привлекают людей гораздо больше, чем простые и рутинные задачи. Это связано, в частности, с тем, что творчество вызывает у человека повышенный интерес. В творческом процессе он открывает что-то новое для себя, в частности собственные возможности и способности. В результате повышается его самооценка, в большей степени удовлетворяются социальные потребности.

Рассмотрим, исходя из сформулированных условий, пути оптимального развития некоторых наиболее важных специальных способностей человека: математических, лингвистических, технических, педагогических и организаторских.

Математические способности — широкое понятие, которое включает в себя знания из разных областей современной математики, а также умения и навыки по их практическому использованию.

Среди частных способностей, которые входят в структуру общих и специальных математических способностей, можно выделить умение определять математические понятия, математически точно формулировать мысль; строить гипотезы и логически непротиворечиво, последовательно их доказывать; видеть связи, существующие между математическими понятиями, утверждениями и той реальностью, которую эти знания отражают; находить различные решения одной и той же математической задачи; определять и на строгом математическом языке описывать количественные отношения, существующие среди явлений реальной действительности.

Такие частные способности можно развивать у многих людей, хотя, наверное, лишь у некоторых имеются особые задатки для достижения достаточно высокого уровня в этой области.

Лингвистические способности проявляются в знании языка и в развитости речи. В последнем случае можно выделить и отдельно рассмотреть способности, касающиеся устной и письменной речи, её монологической и диалогической форм. Знание языка предполагает владение информацией, касающейся лексики, грамматики, морфологии, стилистики и многого другого, что относится к языку.

Владение устной речью включает в себя умения и навыки слушания, говорения, общения. Владение письменной речью содержит умение грамотно, стилистически правильно, образно и точно, с передачей всех возможных рациональных и эмоциональных оттенков в письменной форме излагать свою мысль. Монологическая речь связана с размышлениями про себя и с практикой устного изложения мыслей и чувств, а диалогическая — с умением правильно воспринимать через речь мысли и чувства других и передавать другим свои собственные мысли и чувства. Сюда же входят коммуникативные умения и навыки, связанные с поддержанием диалога или информационного обмена между людьми.

Для развития лингвистических способностей нужно много читать, общаться, составлять устные и письменные тексты, публичные выступления. Только в том случае вы хорошо овладеете устной речью, если научитесь понимать других, оценивать их реакции на собственные высказывания, точно и кратко выражать собственные переживания и мысли. Заметим, что для этого необходимо научиться пользоваться не только речью как таковой, но и так называемыми паралингвистическими компонентами общения — мимикой, жестами, пантомимикой.

Развитие *технических способностей* зависит от многих обстоятельств: от знания законов физики, свойств и способов обработки различных материалов, умения решать разнообразные технические задачи, пользоваться различными приборами, инструментами, машинами, составлять и читать чертежи, техническую документацию и т.п. Все эти знания и умения должны приобретаться с детства, и их формирование начинается обычно с освоения ребёнком сложных предметных действий и выполнения операций с простейшими инструментами: ножницами, ножом, молотком, линейкой, отвёрткой и др.

Для развития технических способностей очень важно знать устройство и принципы работы различных приборов и машин, уметь их разбирать, собирать, ремонтировать, конструировать. Это и есть те основные виды деятельности, в активных занятиях которыми развиваются и совершенствуются технические способности.

Педагогические способности проявляются в знаниях педагогической теории и практики, а также педагогической психологии, в умении правильно обучать и воспитывать людей разного возраста, разного уровня психологического развития, с теми или иными индивидуальными особенностями. Педагогические способности у человека обычно развиваются в детских играх, когда ребёнок берёт на себя роль взрослого — воспитателя, учителя или родителя, в школе в общении с товарищами и учителями, а также в семье — во взаимодействии с младшими братьями и сёстрами.

Организаторские способности проявляются в умении человека налаживать успешную совместную работу людей над решением различных задач.

Первой психологической предпосылкой к развитию как педагогических, так и организаторских способностей является стремление быть лидером, руководить действиями других, оказывать на них психологическое влияние. Вторым важным условием становления данных способностей является развитое практическое мышление, которое, в частности, выражается в умении быстро находить оптимальные решения и наиболее удачные выходы из сложных ситуаций.

Контрольные вопросы

1. Что такое общие первичные и общие вторичные способности человека?
2. Что необходимо для полноценного развития способностей людей?
3. Каким советам необходимо следовать для того, чтобы у человека нормально развивались память, воображение, мышление и речь?
4. Какие специальные упражнения используются для того, чтобы совершенствовать свойства внимания?
5. Какие упражнения необходимы для активного развития воображения?
6. Что способствует общему развитию памяти человека?
7. С помощью каких упражнений можно развивать образную, слуховую и двигательную память?

8. Что значит развивать мышление человека? Какие возможности в этом плане имеются у человека?
9. Что такое теоретическое мышление? С помощью каких упражнений его можно практически развивать?
10. Каким образом можно и нужно развивать практическое мышление человека?

Практические упражнения

1. Проверьте, всё ли вы делаете для того, чтобы у вас полноценно развивались общие элементарные способности.
2. Определите, следуете ли вы в жизни тем рекомендациям, которые касаются развития внимания, воображения, памяти, мышления и речи.
3. Ещё раз внимательно прочтите рекомендации, относящиеся к развитию указанных в п. 2 познавательных процессов, и постарайтесь следовать им в течение дня. Если это удастся сделать, то постарайтесь учитывать эти рекомендации в течение следующей недели. Наконец, если и это у вас получится, то определите для себя следующий срок учёта данных рекомендаций, равный примерно одному месяцу. Предварительно, до начала этого упражнения, обязательно проверьте (проведите психодиагностику) свое внимание, память, воображение, мышление и речь.

Проведите повторную самодиагностику спустя месяц после начала этого упражнения для того, чтобы точно определить, что за это время изменилось в вашем внимании, памяти, воображении, мышлении и речи.

4. Выполните (с учётом рекомендаций, содержащихся в п. 3) серию специальных упражнений, направленных на развитие различных свойств внимания.
5. Выполните (с учётом рекомендаций, имеющих в п. 3) серию специальных упражнений, направленных на развитие воображения.
6. Ещё раз прочтите в тексте этого раздела наиболее общие рекомендации, касающиеся развития памяти, и

воспользуйтесь ими начиная с данного момента времени в течение месяца, сознательно обращая внимание на то, как вы запоминаете и каким образом припоминаете имеющиеся в вашей памяти сведения.

7. Выполните серию специальных упражнений, содержащихся в этой главе и направленных на развитие образной, слуховой и двигательной памяти.
8. Выполните серию упражнений, связанных с развитием теоретического мышления.
9. Выполните серию специальных упражнений, направленных на развитие образного мышления.
10. Выполните серию упражнений, описанных в этой главе и связанных с развитием практического мышления.

ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВУЕМ ХАРАКТЕР

ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА В ПРОЦЕССЕ УЧЁБЫ

Учебная деятельность — первая и, наверное, главная для формирования характера. Она развивает трудолюбие, аккуратность, настойчивость, добросовестность и многие другие черты характера. В школе складываются и закрепляются коммуникативные качества, преодолеваются психологические барьеры общения.

Каким же образом можно практически использовать учебную деятельность для развития и укрепления характера?

Учение предполагает глубокое понимание того материала, который усваивается человеком. Это нередко требует приложения значительных усилий, особенно тогда, когда речь идет о трудно усваиваемых учебных текстах.

Установка на понимание — хорошее средство для выработки таких черт характера, как целеустремленность, настойчивость и сила воли. Для того чтобы эта установка сработала при встрече с любым учебным материалом, необходимо ставить перед собой задачу понять его прежде, чем попытаться запомнить.

Учение ориентировано не только на понимание, но и на запоминание и последующее воспроизведение выученного материала. Это также требует приложения усилий, тем более что запоминание бывает более продуктивным, когда осуществляется не механически, а на логической основе, на базе определённой продуманной системы или схемы. Выработка самой логической схемы, усвоение приёмов разумного запоминания, а также строгое следование в процессе запоминания заранее продуманному плану способствуют развитию не только памяти, но и волевых, деловых черт характера человека.

Не меньше старания и усилий требуется для припоминания или воспроизведения материала по памяти. Школьники, как правило, при знакомстве с новым учебным материалом ограничиваются прочтыванием материала, добиваясь лишь его понимания. Между тем воспроизведение, хотя бы даже однократное, способствует не только лучшему усвоению материала, но и выработке важных деловых черт характера, таких, например, как аккуратность, добросовестность, стремление доводить начатое дело до конца.

Человек не в состоянии успешно обучаться, не общаясь с окружающими. Здесь важны такие черты характера, как внимание к людям, умение понять другого человека, признать правомерной и принять его точку зрения, передать ему свои знания и опыт, получить от него необходимые сведения.

Всему этому можно и нужно научиться для того, чтобы процесс учения шёл достаточно успешно. В большинстве случаев учеба — совместная деятельность, в ходе которой могут формироваться и развиваться нужные коммуникативные черты характера человека.

Характер может развиваться и в ходе выполнения домашних заданий. Из школы вы приходите обычно достаточно уставшими, и вам, естественно, хочется отдохнуть. Кроме того, по возвращении домой возникает много других, отвлекающих от учения дел; посмотреть телепередачу, погулять, пообщаться с друзьями, поиграть или просто лечь и немного поспать. Тот, кто легко и часто поддаётся этим непосредственным влечениям, не имеет, как правило, сильного характера. Напротив, тот, кто откладывает получение непо-

средственного удовольствия от отдыха на потом, а сначала старается выполнить нужную, не всегда интересную и требующую усилий работу, например уроки, и только после этого обращается к развлечениям, обладает сильным характером.

Для того чтобы в ходе выполнения домашних заданий укреплялся ваш характер, необходимо, во-первых, приучить себя делать домашние задания сразу же по возвращении из школы домой или спустя короткое время после отдыха. Во-вторых, начинать выполнение домашних заданий с самых трудных учебных предметов. В-третьих, научиться контролировать себя, всегда и тщательно проверять правильность выполнения домашних заданий. В-четвёртых, в том случае, если впереди выходные дни, а домашние задания получены лишь на следующую неделю, их необходимо готовить заранее, желательно в последние дни проходящей недели, например в пятницу или в субботу, но не в воскресенье или в начале следующей учебной недели. Заранее выполненные домашние задания необходимо повторять перед началом урока. Следование этим правилам наверняка будет способствовать развитию волевых и деловых черт характера.

Укреплять характер можно и на уроках. Для этого нужно не стесняться отвечать у доски, следить за тем, насколько внимательно вы слушаете учителя или ответы товарищей, чаще ставить перед собой цель извлечь максимум пользы (в плане приобретения новых знаний, умений и навыков) из каждого урока; как можно быстрее включаться в учебный процесс и интенсивно работать вплоть до самого звонка; научиться правильно реагировать на получаемые оценки, обязательно уточняя у учителя, почему он поставил именно такую оценку, а не другую. Наконец, важно на уроке отмечать, записывать всё то, что нужно будет усвоить, выучить или повторить в дальнейшем для того, чтобы привести свои знания, умения и навыки в соответствие с требованиями.

Основная роль в воспитании характера в школьные годы отводится работе человека над собой, самовоспитанию и самонаучению. Для того чтобы выработать у себя правильный и стойкий характер, нужно постоянно заниматься как самообразованием, так и самовоспитанием. Самонаучение, являющееся важной частью самообразования, предполагает само-

стоятельное приобретение, расширение и углубление знаний, формирование нужных умений и навыков, а самовоспитание — выработку социально ценных черт характера.

Внимательно присматриваясь к окружающим, сравнивая себя с ними, можно установить, в чём они превосходят тебя, и поставить перед собой задачу выработать у себя недостающие психологические качества. Для этого, конечно, потребуются приложить немало усилий, что в свою очередь будет также способствовать развитию у человека нужных черт характера.

ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Труд серьезно влияет на формирование и изменение характера.

Отличие труда от учебной деятельности в том, что он носит продуктивный характер. Его результатом обычно становится некоторый материальный или идеальный продукт, создаваемый человеком. Для получения нужного результата необходимо приложить большие усилия. Поэтому труд — хорошее средство для формирования характера.

Те изменения, которые учение, игра и общение производят в человеке, не всегда заметны для окружающих и для него самого. Результат же воздействия труда, как правило, всегда налицо. Труд преобразует все черты характера: волевые, деловые и коммуникативные. Однако разные виды трудовой деятельности по-разному воздействуют на них. Например, сугубо индивидуальный труд (человек трудится один или в присутствии людей, которые не связаны с ним и никак не оценивают результаты его деятельности), по-видимому, больше всего влияет на развитие у человека волевых черт характера. Труд “на виду”, т.е. в присутствии других людей, которые контролируют и оценивают его результаты, гораздо в большей степени воздействует на развитие деловых черт характера. Совместный или коллективный труд влияет на преобразование коммуникативных черт характера, так как главным в нем становится эффективное и продуктивное деловое общение.

Ваш характер может развиваться в тех видах труда, которые вы выбираете сами, без участия учителей и родителей, и

которые, как правило, готовят к выбору будущей профессии. В подростковом возрасте выбор соответствующих видов деятельности осуществляется на основе непосредственного интереса к ним. Вскоре, однако, оказывается, что для того, чтобы добиться признанных успехов в избранном виде деятельности, заслужить высокую оценку со стороны значимых взрослых и сверстников, необходимо приложить значительные усилия и проявить характер. Этого как раз и недостает многим подросткам, и здесь нередко возникает следующая дилемма: либо бросить уже начатое трудное дело и перейти к более лёгкому, либо проявить характер, настойчивость и в конечном счёте всё же добиться своего. Выбор в пользу последнего открывает перед человеком широкую дорогу для развития волевых черт характера.

ХАРАКТЕР И ОБЩЕНИЕ

В общении и взаимодействии черты характеров людей выступают в качестве решающего фактора.

Дело в том, что большинство известных науке черт характера проявляется в действиях и поступках. Такие черты, как, скажем, сила воли, целеустремлённость и настойчивость, рассматриваются как более или менее развитые у данного человека лишь в сравнении с окружающими людьми, а такие черты характера, как добросовестность, ответственность, аккуратность — не только относительно в указанном выше смысле слова, но и по существу выступают именно как черты характера лишь в общении людей друг с другом.

Уже стало законом правило, согласно которому черты характера развиваются в тех видах деятельности, в которых они лучше всего проявляются. В соответствии с этим правилом именно в общении формируются и проявляются коммуникативные качества.

В первую очередь это открытость, общительность, внимание и доверие к людям, доброта, готовность прийти на помощь. В общении могут сформироваться и прямо противоположные черты характера: безразличие, замкнутость, недоверие, вражда, нежелание оказывать помощь. Кроме того, в деловом общении с людьми может формироваться целый ряд деловых черт характера: дисциплинированность, ответ-

ственность, добросовестность, аккуратность, а также безответственность, недобросовестность, неаккуратность и ряд других.

Наконец, в эту же группу можно включить и некоторые волевые черты, связанные с человеческим общением: активность, настойчивость, гибкость, а также пассивность, уступчивость, ригидность (негибкость) и некоторые другие.

Среди различных взаимоотношений, в которые вступают люди, общаясь друг с другом, выделяются два вида, которые в наибольшей степени влияют на формирование характера человека. Это — деловые и личные взаимоотношения.

Деловые отношения в первую очередь влияют на развитие волевых и деловых черт характера. Такие отношения могут быть равноправными или неравноправными (соподчиненными, например). В системе равнопартнёрских отношений складываются черты характера, обеспечивающие взаимопонимание и взаимодействие людей. Для развития таких черт характера необходимо хорошо знать цель, которую ставят партнёры, представлять свою роль и роли партнёров в деловом общении, а также достоинства и недостатки друг друга, чтобы приспособляться друг к другу, быть готовым идти на компромисс и сотрудничество.

Другим важным условием развития деловых черт характера в общении является обеспечение хорошей так называемой обратной связью, т.е. получение достаточной и вполне достоверной информации о том, насколько успешно идёт процесс выработки нужных деловых качеств, а также о том, насколько хорошо они проявляются в реальном общении данного человека с окружающими людьми.

Знание о том, как нас воспринимают и оценивают окружающие, помогает правильно оценить собственные деловые черты характера, способствует их формированию и коррекции.

В личных взаимоотношениях формируются и развиваются моральные качества человека, выражающие его отношение к людям.

Это, например, порядочность, честность и доброта. Человек с сильным характером отличается тем, что в отношениях с окружающими демонстрирует постоянство. Его отношения с другими людьми практически мало зависят как от его соб-

ственного настроения в данный момент времени, так и от изменяющихся мнений окружающих людей о нём самом. Человек со слабым характером, напротив, нередко демонстрирует чрезвычайную и непредсказуемую изменчивость в своём отношении к людям, причём его личные взаимоотношения с людьми существенно зависят от настроения и мнения окружающих, особенно значимых для него людей.

Для саморазвития характера человека в обсуждаемой системе отношений существенно знать о том, как данный человек на самом деле относится к людям. Об этом, однако, лучше всего может судить не он сам, а окружающие. Он же, как правило, осведомлён об этом в ещё меньшей степени, чем, скажем, о деловых отношениях. Здесь, как и в случае деловых отношений, очень важной является обратная связь.

Кроме того, человеку полезно знать о том, как к нему относятся люди, какое место лично он занимает в системе человеческих отношений в той социальной группе, к которой принадлежит, например в своём школьном классе. Такое знание обязательно должно сопровождаться объективным анализом причин сложившегося положения дел и практическими действиями, направленными на то, чтобы изменить возникшую ситуацию, если в этом есть необходимость.

Контрольные вопросы

1. Каковы возрастные закономерности и возможности изменения характера человека?
2. Что необходимо знать и сделать для того, чтобы изменить характер человека, начиная со старшего школьного возраста?
3. Какие черты характера человека проявляются и развиваются в его учении, т.е. в процессе приобретения им знаний, умений и навыков?
4. При каких условиях в учебной деятельности могут успешно развиваться положительные черты характера?
5. Какие черты характера человека лучше всего формируются и укрепляются в различных видах трудовой деятельности?

6. Каким образом необходимо организовать труд человека, чтобы занятия им в наибольшей степени способствовали развитию характера?
7. Какие черты характера человека проявляются и развиваются в разных видах общения с людьми?
8. Каковы условия ускоренного развития в общении черт характера человека?
9. Каково значение так называемой обратной связи для формирования характера человека?
10. Каковы условия ускоренного развития у человека моральных черт характера?

Практические упражнения

1. Вспомните своё детство. Припомните, какие черты характера у вас появились и закрепились еще до поступления в школу. Изменились ли они с возрастом? Если сами не в состоянии полностью и правильно ответить на эти вопросы, то расспросите своих родителей и других близких людей, которые знали вас хорошо с детства.
2. Выделите те черты своего характера, которые, с вашей точки зрения и по оценкам, даваемым окружающими людьми, являются положительными.
3. Определите отрицательные черты своего характера, такие, которые и окружающими людьми воспринимаются как отрицательные и от которых вам хотелось бы избавиться.
4. Наметьте для себя программу развития и укрепления положительных черт характера в учебных занятиях в школе и дома. Приступайте к её реализации.
5. Проанализируйте и сделайте вывод о том, сможете ли вы развивать свой характер, занимаясь различными видами домашнего и школьного труда. Выделите те черты характера, которые вы могли бы успешно развивать в труде.
6. Разработайте и приступите к реализации программы развития своего характера в разнообразных трудовых делах.

7. Определите, какие положительные и отрицательные черты вашего характера реально проявляются у вас в общении с окружающими людьми.
8. Наметьте и приступите к практической реализации плана действий, направленного на укрепление положительных и на избавление от отрицательных черт характера, проявляемых в общении с людьми.
9. Обратите внимание на “обратную связь”, которой вы располагаете и которой вы пользуетесь в общении с людьми для оценивания черт своего характера и для определения того, насколько они меняются со временем.
10. Оцените, насколько развиты у вас такие моральные черты характера, как порядочность, честность и доброта. Если вас в этом плане что-либо не устраивает, то разработайте программу исправления своего характера и приступите к её практической реализации сразу же.

ГЛАВА 3. КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ

ПОЧЕМУ У ЧЕЛОВЕКА СКЛАДЫВАЮТСЯ РАЗНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Взаимоотношения человека с окружающими проходят длительный и сложный путь развития. Прежде всего они зависят от жизненного опыта и поэтому ограничены возрастными возможностями восприятия и понимания себя и друг друга. Поэтому, естественно, у дошкольников и младших школьников складываются детские взаимоотношения.

Со временем они изменяются и становятся все больше похожими на отношения взрослых людей.

Период ранней юности, к которому относится время обучения в старших классах школы, занимает промежуточное положение между детством и взрослостью, поэтому и взаимоотношения в это время носят детско-взрослый характер, хотя

элементы взрослости уже преобладают над проявлением детскости.

Взаимоотношения конкретного человека с окружающими людьми зависят не только от его собственной социально-психологической зрелости, но и от обстоятельств или социального окружения — группы, к которой он принадлежит, а также группы, в которой он находится в данный момент времени, — состояния общества и его собственного положения в данном обществе и среди окружающих людей.

В отношениях человека к окружающим в первую очередь отражается социальная психология референтных для него групп. Человек, как правило, формирует и изменяет свои психологические установки в зависимости от того, какие люди его окружают и как они к нему относятся.

В периоды социально-экономических и политико-идеологических кризисов человеческие отношения обычно обостряются, ухудшаются по сравнению с тем временем, когда общество является более или менее стабильным.

Отношения людей друг к другу могут проявляться открыто в практических действиях и видимых симпатиях или антипатиях, но могут быть и скрытыми, причём не только от окружающих, но и от самого человека. В первом случае люди выражают своё отношение в высказываниях, жестах, мимике, пантомимике. При скрытых взаимоотношениях — в изменении внутреннего психологического состояния.

Все люди строят свои взаимоотношения по-разному: у одних доминируют открытость, т.е. внешние компоненты отношений, у других — напротив, внутренние, скрытые.

Развивать и совершенствовать человеческие взаимоотношения можно именно в направлении гармонизации внутренних и внешних компонентов. Человек должен уметь внешне вести себя так, чтобы это соответствовало его внутреннему отношению. Но, разумеется, в рамках принятого этикета. Для этого сначала нужно научиться правильно оценивать и контролировать внутренние и внешние компоненты своих взаимоотношений. Как это лучше всего сделать? Необходимо чаще обращаться к анализу своих отношений, задавая себе вопросы: как лично я отношусь к данному человеку? Как я проявляю свое отношение к нему? Соответствуют ли

внешние проявления моего отношения к данному человеку моей внутренней установке? Является ли моё отношение к данному человеку правильным, объективным, беспристрастным? И ряд других.

Эти же вопросы можно и нужно задавать не только себе самому, но и близким людям, которые хорошо вас знают и в состоянии правильно оценить ваше отношение.

КАК МОЖНО ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К ЧЕЛОВЕКУ

Отношение человека к окружающим определяется многими причинами. Во-первых, оно зависит от того, как окружающие относятся к данному человеку. В сфере человеческих отношений действует то, что мы условно называем *законом взаимности*: наше отношение к людям, внешнее и внутреннее, определяет и их отношение к нам.

Отношение к людям также зависит и от того, способствуют или, напротив, препятствуют они удовлетворению ваших потребностей и интересов. Обычно мы любим и в целом по-доброму относимся к тем, кто вольно или невольно помогает нам удовлетворять наши потребности и интересы. Мы, однако, не любим, а порой и ненавидим тех, кто сознательно или бессознательно мешает удовлетворению наших основных потребностей. Эту тенденцию в сфере человеческих отношений условно можно назвать *законом соответствия отношения мотивации*.

Наше отношение к окружающим определяется и тем, как они относятся к значимым для нас людям, к тем, кого мы сами любим или ненавидим. Мы обычно испытываем выраженное чувство симпатии и уважения к тем, кто любит наших близких. Мы также испытываем добрые чувства к тем, кто не любит наших врагов и склонны не любить тех, чьи отношения к другим людям не совпадают с нашими собственными. Эту тенденцию в человеческих отношениях можно обозначить как *закон эмоционального соответствия отношений*.

Наше отношение к конкретному человеку зависит от психологического состояния в данный момент времени, в частности от настроения. Если это состояние, или настрой, хо-

рошее, то мы, как правило, хорошо относимся к людям. Если же оно плохое, то к людям мы относимся гораздо хуже. Условимся называть эту особенность человеческих отношений *законом соответствия внутреннего настроения и внешнего отношения человека*.

Отношение к человеку может определяться и тем, каков его образ, сложившийся в нашем представлении: положительный или отрицательный. Это — *закон соответствия образа и отношения к человеку*.

Многое в вашем отношении к человеку может зависеть от того, похож или не похож он на вас, и, кроме того, от того, как вы относитесь к себе. Если вы любите себя, то, наверное, будете любить и того, кто в чём-то на вас похож. Если же вы себя не любите, то, по-видимому, не полюбите и того, кто вам напоминает о ваших собственных недостатках. Назовём это явление *законом соответствия отношения человека к себе и к другим людям*.

Наконец, наше отношение к некоторому человеку может определяться тем, похож он или не похож на тех людей, к которым у нас уже сложилось определённое отношение. Если в его внешности улавливается сходство с симпатичным мне человеком, то, вероятнее всего, и он вызовет у меня чувство симпатии. Если же он внешне напоминает того, кто раньше вызывал у меня антипатию, то невольно подобное проявится и в отношении к нему. Это — *закон соответствия отношения опыту*.

Можно ли контролировать действие этих законов и регулировать отношения таким образом, чтобы они не складывались помимо нашего желания и воли?

Прежде всего необходимо осознавать действие этих законов и видеть, понимать, как они проявляются в тех реальных отношениях, в которые мы включены. Желательно также научиться выявлять и внимательно анализировать причины, в силу которых мы относимся к человеку именно так, а не иначе. Всегда надо иметь в виду, что любое отношение к человеку не может быть обусловлено одной-единственной причиной. Скорее всего, существует несколько причин. Поэтому, приступив к выявлению и анализу причин нашего отношения к определённому человеку, необходимо внима-

тельно и последовательно рассмотреть все эти возможные причины.

Теперь поговорим о том, как можно воздействовать на отношение к человеку в соответствии с перечисленными “законами”, выделив способы возможного воздействия на внутренние и внешние проявления отношений.

Если действительной причиной плохого отношения к человеку является то, что он сам плохо относится к вам, то прежде всего необходимо ответить на вопрос: не является ли это следствием вашего собственного недоброго отношения к нему? Чаще всего в силу “закона взаимности” оказывается, что это именно так.

Но даже если вам покажется, что на самом деле это не так, что причина вашего плохого отношения к человеку кроется всё же в нём самом, например в отсутствии взаимности с его стороны, то не стоит расстраиваться. Попробуйте провести следующий эксперимент: в течение некоторого времени, к примеру несколько дней, проследите за собой и постарайтесь сделать так, чтобы ваше личное отношение к данному человеку оставалось неизменно добрым, независимо от того, как он сам будет вести себя в отношении вас. Скорее всего, в соответствии с тем же “законом взаимности”, вы вскоре обнаружите, что он относится к вам лучше и вам останется только отплатить ему искренней взаимностью, т.е. постоянным добрым отношением.

Если же человек мешает удовлетворению ваших интересов и потребностей и в этом причина вашего плохого отношения к нему, то следует поступать по-другому. Во-первых, необходимо осознать и принять как должное, что любой человек имеет право удовлетворять свои интересы и что действия, поступки, в результате которых должны удовлетворяться интересы только одного человека, не являются морально оправданными. Во-вторых, осознав и приняв это, необходимо попытаться найти компромиссное решение проблемы — такое, которое позволило бы в максимальной степени удовлетворить свои личные интересы и вам, и другому человеку. Для этого достаточно бывает откровенно и доброжелательно поговорить с другим человеком, внимательно выслушав его доводы и претензии, и вместе заняться поис-

ком решения, которое могло бы устроить обоих. Однако даже в том случае, если компромисс не будет найден и придется принимать решение в основном в пользу одного человека, установка на искренний поиск такого решения должна будет существенно снизить остроту конфликта.

Если причина плохого отношения в том, что ваш партнёр относится к другим людям не так, как вам хотелось бы, советуем выяснить, в чём причина такого отношения. Вполне возможно, что для этого есть достаточно веские основания. Но и в этом случае нужно поговорить с человеком, объяснив, что вы хотите повлиять на его отношение к окружающим, и убедить его, что он не во всём прав. Если же этого не удаётся сделать, то не остаётся ничего другого, как примириться со сложившейся ситуацией. При этом ваше личное отношение к данному человеку обязательно изменится в лучшую сторону.

В том случае, если причина плохого отношения к окружающим — в вашем настроении, постарайтесь сменить его или хотя бы сделать так, чтобы оно не влияло на ваше отношение к другим людям. Последнее, к сожалению, сделать очень трудно, особенно если для плохого настроения есть причины — неважное физическое самочувствие, неудачи, плохие новости и т.п. И тем не менее нужно постараться осознать причины своего настроения и как-то повлиять на них. Если этого сделать не удастся, надо контролировать своё поведение, сдерживаться и не проявлять плохое настроение в общении с людьми. Не рекомендуется, например, находясь в плохом настроении, брать на себя инициативу или проявлять активность в разговоре с другим человеком. Лучше занять позицию внимательного и доброжелательного слушателя, следя за своими реакциями и действиями в отношении собеседника.

В крайнем случае, если прошлый опыт показывает, что не всегда удаётся сдерживать себя, советуем открыто признаться собеседнику, что сейчас вы находитесь в плохом настроении и не можете себя полностью контролировать, и попросить не принимать на свой счёт ваши произвольные отрицательные вербальные или невербальные реакции во время разговора. Неплохо также объяснить, почему вы находитесь в плохом настроении.

Или другая ситуация. У вас уже сложился отрицательный образ вашего товарища, и это мешает вам хорошо к нему относиться. Постарайтесь выяснить, соответствует ли этот образ действительности.

Помните, что есть немало причин, в том числе субъективных, в силу которых образ другого человека может оказаться ошибочным, не вполне соответствующим его реальным качествам и поведению. Такими причинами, в частности, могут быть: неверная информация о данном человеке, недостаточный опыт общения с ним, отрицательная психологическая установка на данного человека, его чисто внешнее сходство с кем-то другим, к кому мы относимся плохо, и многое другое.

На каждую причину необходимо обратить внимание и решить, является ли она в данном случае действующей. Для того чтобы было легче сориентироваться, поговорим о них подробнее.

1. Недостаток информации о данном человеке.

В силу этой причины человек воспринимается и оценивается односторонне, например только с положительной или же исключительно с отрицательной стороны. Естественно, сложившийся образ не будет соответствовать действительности.

2. Неверная информация о данном человеке, полученная из источников, не вполне достоверных.

Часто в своих отношениях к людям мы руководствуемся сведениями, полученными из третьих рук. При этом мы неоправданно доверяем этим сведениям, часто забывая о том, что их источниками могут быть люди, восприятие которых весьма субъективно, а оценки предвзяты.

Для того чтобы избежать ошибок подобного рода, необходимо всегда интересоваться точками зрения других людей о данном человеке и не спешить делать окончательные выводы о человеке без достаточного личного опыта общения с ним.

3. Неспособность правильно воспринимать и оценивать людей.

К сожалению, этим страдают практически все без исключения люди. Способность правильно воспринимать и оценивать людей не является врожденной. Соответствующие ей умения развиваются прижизненно и зависят от уровня об-

щего интеллектуального развития человека, от имеющихся знаний и опыта, от профессии. Установлено, например, что люди, которые по роду своей профессиональной работы много общаются и должны хорошо понимать окружающих (врачи, психологи, актёры, политики, коммерсанты и т.д.), обладают более развитыми способностями правильного восприятия и оценки людей. Соответствующий жизненный опыт может приобрести каждый человек, интенсивно общаясь с разными людьми и всякий раз ставя перед собой задачу научиться их понимать.

4. Субъективная положительная или отрицательная установка на человека.

От такой установки трудно избавиться, особенно если она сложилась давно. Чтобы избавиться от этого хотя бы частично, постарайтесь ответить на вопросы: почему я отношусь к этому человеку именно так? Не потому ли, что он похож на кого-то другого из моего прошлого опыта? Заслуживает ли он такого отношения к себе?

КАК ПОВЛИЯТЬ НА ОТНОШЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ К ВАМ

Отношение окружающих людей к вам зависит от многих причин. Во-первых, от вашего характера. Во-вторых, от того, что знают о вас ваши близкие и друзья. В-третьих, от того, как вы сами относитесь к людям. В-четвёртых, от степени вашей открытости и искренности по отношению к окружающим. В-пятых, от многих других причин, в частности от тех, которые рассматривались в предыдущем параграфе.

Если причина недоброжелательного отношения — ваш характер, постарайтесь изменить его. Это сложно, особенно если учесть, что над проблемой взаимоотношений с людьми мы задумываемся в возрасте не менее 15–16 лет, т.е. когда трудно что-либо переделать. Поэтому не исключается и другой вариант поведения: принять всё как должное и настроиться, что со временем вы постараетесь изменить свой характер в лучшую сторону. А пока разберитесь в себе и признайте свои недостатки. Людей, у которых не было бы недостатков характера, в жизни не существует, если вы открыто признаёте свои недостатки, это оправдывает и прощает многое в вашем характере.

Как правило, знания окружающих людей о том или ином человеке могут быть полными и неполными, правильными и неправильными, разносторонними и односторонними.

Наиболее устойчивое отношение к человеку обеспечивает полное знание о нём. Такое отношение, однако, не может быть ни исключительно положительным, ни полностью отрицательным, так как лишь идеальный человек может заслужить односторонне положительное отношение к себе, а законченный негодяй — отрицательное. Ни тех ни других в жизни, к счастью, не существует. Отношения, основанные на достаточно полной информации о человеке, обычно застрахованы от резких колебаний.

Неполные же знания не делают отношения людей достаточно объективными и устойчивыми. Открывая для себя новое в человеке, мы, как правило, меняем своё отношение; соответственно со временем меняются и отношения со стороны окружающих.

Ещё менее желательна для человеческих отношений искажённая информация. В этом случае отношения никогда не будут хорошими.

Рассмотрим “закон взаимности человеческих отношений”. Он прост: если мы хотим, чтобы окружающие хорошо относились к нам, мы должны будем прежде всего сами научиться по-доброму относиться к людям.

Внутренние и внешние отношения к людям нередко совпадают. Однако нередки случаи, когда можно заметить расхождение. Добрый в душе человек внешне может казаться безразличным, равнодушным, сухим и даже недобрым. Злой и завистливый, напротив, будучи скрытным и лицемерным, внешне может демонстрировать вполне доброжелательное отношение к людям. Тем не менее полностью скрыть от наблюдательного человека внутреннее отношение к нему практически невозможно, так как многие чувствуют скрытое отношение к себе со стороны других, хотя и не могут сказать, каким образом это им удаётся делать.

Следует помнить, что показная доброжелательность, внешняя обходительность, искусная игра, лицемерие и неискренность почти всегда свидетельствуют о недобром отношении к человеку.

Но в оценке реального отношения к человеку можно ошибиться. Недобрыми могут казаться, например, замкнутые люди, которые просто стесняются открыто демонстрировать свою доброту, опасаясь быть неправильно понятыми или осмеянными.

Как может человек реально и правильно оценить отношение к нему окружающих? Есть несколько способов:

- некоторое время понаблюдать за поведением какого-либо человека и сделать вывод о том, как он к вам относится;
- внимательно вслушаться в высказывания другого человека и по ним судить о его отношении к вам;
- поинтересоваться у других людей, как он отзывается о вас.

В первом случае объектом наблюдения должны стать эмоции, движения глаз, рук, положение головы и тела. Человек, который к вам хорошо относится, будет во время разговора стараться смотреть вам в глаза, держать свои руки ближе к вам открытыми ладонями. Если же он прячет руки за спину, обращая ладони к себе или сжимая их в кулаки, он, по-видимому, не вполне по-доброму относится к вам.

Голова, повернутая лицом к собеседнику и несколько наклоненная в его сторону, говорит о расположении к вам собеседника. Человек, не вполне доверяющий вам, чаще отворачивается в сторону, откидывает голову назад, приподнимает подбородок.

Объектом внимательного наблюдения и психологического анализа должна быть обращённая к вам речь, а также словесная реакция на ваши собственные высказывания. Если человек внимательно и терпеливо, с явным удовольствием слушает вас, если он, кроме того, достаточно быстро, живо и эмоционально-положительно реагирует на то, что вы говорите, то можно почти наверняка сделать вывод о том, что он хорошо относится к вам. Если же вас слушают невнимательно, нетерпеливо, перебивая, не дослушав до конца, без явного удовольствия и отвечают невпопад; если, кроме того, речевые реакции вашего собеседника искусственно замедлены, невыразительны, это скорее всего свидетельствует о его отрицательном или же безразличном отношении к вам.

Изменить отношение к себе окружающих можно разными способами. Первый и главный — обратить внимание на себя и попытаться исправить в себе то, что может вызывать отрицательное отношение. Чаще всего, к сожалению, мы не полностью понимаем и недостаточно хорошо осознаём своё поведение. Поэтому для начала необходимо научиться правильно воспринимать и хорошо понимать самого себя.

Неплохим вспомогательным средством для этого служат различные аудио- и видеозаписи самого себя. Нередко, слушая свой голос, записанный на магнитофон, или просматривая видеозапись собственного поведения, мы всё лучше осознаём, как выглядим на самом деле и воспринимаемся со стороны. Как правило, то, что нам нравится или не нравится, также, соответственно, нравится или не нравится другим людям.

Второй шаг — попытаться изменить свое поведение таким образом, чтобы оно стало вызывать положительные реакции со стороны окружающих людей. Условно этот этап можно назвать экспериментированием над собой, над своим поведением. Человек вполне сознательно пробует вести себя по-разному, одновременно наблюдая за тем, какие реакции вызывает его поведение. При этом важно обеспечить объективную и разностороннюю обратную связь, т.е. систематическое получение достаточно полной и достоверной информации о том, как на самом деле мы воспринимаемся и выглядим со стороны.

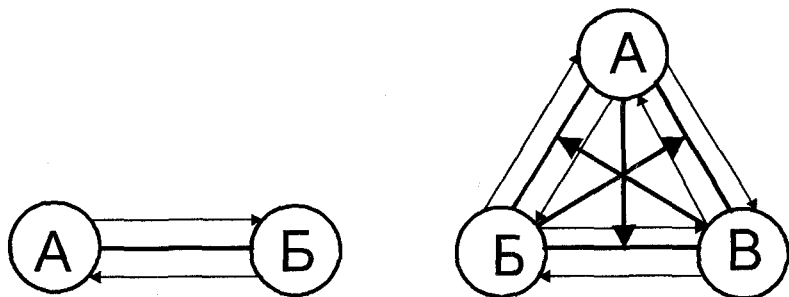
Третий шаг состоит в выборе и закреплении новых форм поведения, получивших наиболее благоприятный отклик со стороны, превращении их в привычные. Для этого необходимо в течение достаточно длительного времени, например полугода, внимательно следить за собой, контролируя своё поведение и не позволяя старым привычкам возобладать над вновь приобретёнными, более полезными формами межперсонального поведения.

КАК УЛУЧШИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Система человеческих отношений весьма сложна и включает в себя не только парные взаимоотношения, но и отно-

шения между группами. Эти групповые отношения оказывают влияние и на личные взаимоотношения, поэтому в нашей жизни часто возникает необходимость регулировать не только свои собственные отношения, но и взаимоотношения окружающих людей.

В этой связи обсудим вопрос, как отношения, складывающиеся между одними людьми, зависят от взаимоотношений, образующихся между другими людьми и, в свою очередь, влияют на них. Воспользуемся для этой цели схемой, представленной на рисунке. Она указывает на особенности взаимо-



отношений, характерных для пары (диады) и для группы людей на примере тройки (триады). В левой части рисунка показаны взаимоотношения, складывающиеся между двумя людьми (А и Б) в тех случаях, когда они на некоторое время психологически или физически изолированы от окружающих.

Их личные взаимоотношения относительно просты и в основном зависят от индивидуальных особенностей и поведения каждого партнёра.

Иная картина возникает, когда взаимоотношения между одними людьми складываются и развиваются на фоне взаимоотношений между другими людьми (правая часть рисунка).

Личные и деловые взаимоотношения между каждой парой в группе-триаде зависят не только от индивидуальных особенностей и персонального поведения членов каждой пары (А — Б, А — В, Б — В), но и от того, как воспринимает и оценивает каждый из членов группы-триады взаимоотношения, существующие в других парах. Такая система человеческих отношений соответствует реальному положению человека в обществе.

Можно ли влиять не только на свои личные взаимоотношения, но и на взаимоотношения, складывающиеся между другими людьми? Да, но для этого требуются несколько иные знания, умения и навыки, чем те, которые необходимы для регуляции сугубо личных, частных взаимоотношений данного человека с другими. Многое зависит и от того, как люди относятся к вам. Если вас любят, то вы в состоянии оказывать достаточно сильное влияние на человеческие взаимоотношения. Если же вас не любят или безразличны к вам, то вряд ли вы будете способны значительно влиять на взаимоотношения других людей.

Рассмотрим возможные приёмы и способы воздействия одного человека на взаимоотношения других людей.

1. Открыто высказать, что отношения, например, ваших одноклассников между собой вам не нравятся и аргументировать это.

2. Объяснить, какими бы вы хотели видеть эти взаимоотношения.

3. Быть достаточно последовательным в своём собственном поведении по отношению к данным людям. Если в какой-то момент времени вы демонстрируете друзьям, что их взаимоотношения вас устраивают, а в другой момент — обратное, вряд ли вы сможете действительно повлиять на их взаимоотношения. Для этого важно самому разобраться и определить в своих собственных намерениях и чувствах по отношению к вашим друзьям.

Важно, наконец, использовать систему морально-психологических поощрений. Например, продемонстрировать, что улучшение взаимоотношений психологически выгодно тем людям, которых оно касается: к ним стали лучше относиться учителя, родители.

Ни один человек в мире ещё не добился серьёзных успехов в жизни, не научившись строить и укреплять свои отношения с окружающими людьми. Последнее же возможно, если улучшение отношений с окружающими людьми сделает его жизнь насыщенной и богаче.

Контрольные вопросы

1. Как с возрастом развиваются и преобразуются взаимоотношения человека с окружающими людьми?

2. От чего зависят взаимоотношения с окружающими в данный момент времени?
3. Какие конкретные вопросы человек должен ставить перед собой для того, чтобы лучше осознать свои взаимоотношения с людьми?
4. Что такое “закон взаимности человеческих отношений”?
5. Что такое “закон соответствия отношений мотивации”?
6. Что такое “закон эмоционального соответствия отношений”?
7. Что такое “закон соответствия внутреннего настроения и внешнего отношения человека”?
8. Что такое “закон соответствия образа и отношения к человеку”?
9. Что такое “закон соответствия отношения человека к себе и к другим людям”?
10. Что такое “закон соответствия отношения опыту”?
11. Перечислите основные причины, в силу которых у данного человека могут сложиться не вполне благоприятные взаимоотношения с людьми.
12. Как один человек может воздействовать на взаимоотношения, складывающиеся между другими людьми?

Практические упражнения

1. Подробно расспросите своих родителей о том, как складывались ваши взаимоотношения с другими детьми и со взрослыми людьми в дошкольном и в младшем школьном возрасте.
2. Вспомните о том, какими на самом деле были и как развивались ваши взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в средних классах школы.
3. Поставьте перед собой и искренне ответьте сами себе на следующие вопросы: как я на самом деле отношусь к людям? Почему не все люди относятся ко мне хорошо? Что нужно изменить для того, чтобы все или большинство людей стали относиться ко мне лучше?

4. Определите, каким образом в ваших личных взаимоотношениях с людьми практически проявляются те семь законов, которые в виде соответствующих вопросов представлены выше в пп. 4—10.
5. Постарайтесь в течение как минимум месяца сознательно учитывать эти законы в своих взаимоотношениях с людьми, особенно внимательно следя за соблюдением рекомендаций, представленных ранее (“Как можно воздействовать на свое отношение к человеку”).
6. Воспользуйтесь первой же возможностью и запишите свой голос и поведение в общении с людьми на видеокамеру (или хотя бы голос при помощи магнитофона). Прослушайте, просмотрите сделанные записи и проанализируйте собственное поведение. Определите точно, что следовало бы вам изменить в своём собственном межперсональном поведении для того, чтобы люди стали к вам относиться лучше.
7. Определите и проанализируйте причины, в силу которых у вас лично складываются не вполне благоприятные взаимоотношения с некоторыми людьми. Используйте для этого перечень возможных причин не вполне благоприятных взаимоотношений, названных в этой главе (“Как можно воздействовать на своё отношение к человеку”).
8. Определите, почему окружающие люди относятся к вам именно так, а не иначе. Воспользуйтесь для решения этой задачи теми сведениями, которые имеются в самом начале третьего параграфа данной главы (“Как повлиять на отношение окружающих людей к вам”).
9. Оцените, насколько хорошо вы знаете окружающих людей и как хорошо они знают вас.
10. Используя описанные в третьем параграфе этой главы признаки, определите, как люди относятся к вам. Продумайте и проведите серию экспериментов над собой, изменяя своё поведение по отношению к людям и следя за тем, как меняется их отношение к вам.

ГЛАВА 4. КАК УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

МОЖЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

Возможности человека в самоуправлении поведением и психологическими состояниями, с одной стороны, достаточно велики, но, с другой стороны, ограничены. Велики они в том смысле, что любой разумный, опытный и достаточно интеллектуально развитый человек в состоянии при желании и настойчивой работе над собой многое изменить как в своей психологии, так и в своём поведении. Однако для этого требуются длительные и достаточно напряженные усилия, а также весьма значительные затраты времени. Далеко не каждый человек может позволить себе роскошь посвятить почти всё своё время в течение многих месяцев (а для этого требуются именно месяцы, а не дни или недели) работе над собой, особенно в наши дни. Поэтому реальная проблема активной психологической переработки человеком себя состоит не в потенциальной невозможности это сделать, а в сугубо практической трудности решения этой задачи с учётом реальных условий жизни.

Что же в человеческой психологии поддаётся коррекции, исходя из возможностей?

Ответ на этот вопрос однозначен: человек вполне в состоянии управлять всем, что осознаётся им и находится под контролем его воли. Самоконтроль психологии и поведения может осуществляться исключительно на сознательной основе.

Желая избавиться от отрицательных своих качеств, вы намечаете цель, планируете и контролируете шаги на пути её достижения. Всё это — сознательные процессы. Как правило, человек осознаёт определенные свои способности и интересы, черты характера, мысли и чувства, реакции на обстоятельства жизни. Всем этим, в принципе, он может управлять.

Если не все особенности осознаются самостоятельно, нужно обратиться к психологу. Проведя разностороннюю психодиагностику, он сообщит вам о тех свойствах, которыми вы обладаете, но которые не осознаёте.

Для того чтобы изменить себя, собственных усилий недостаточно. Нужна помощь окружающих, так как со стороны легче контролировать происходящие изменения.

Естественно, психокоррекции не подлежит то, что не осознаётся вообще или не принимается как своё (вследствие действия защитных механизмов). Это, как правило, то, что резко осуждается окружающими людьми, или то, что относится к глубоко личной сфере. Речь, в частности, идёт о психологическом содержании бессознательного. И даже в том случае, если с помощью психоаналитика или самостоятельно проведенного психоанализа частично удаётся проникнуть в содержание бессознательного, наиболее неприятное в нём всё же затем автоматически вытесняется под воздействием так называемой цензуры или защитных механизмов.

Тем не менее, несмотря на все сложности, человек может и должен научиться управлять своей психологией и своим поведением. Прежде всего нужно научиться регулировать свои эмоции и непосредственные действия в ответ на эмоции и действия других людей, так как от этого зависит ваше собственное благополучие, а также нормальное существование других людей и взаимоотношения с ними.

Нужно научиться влиять на свои настроения и чувства, причём даже тогда, когда они уже возникли. Что же касается аффектов, страстей и стрессов, то их желательно предупреждать, так как практически повлиять на них, когда они уже возникли, очень трудно. Но научиться сдерживать свои эмоции и поведенческие реакции можно, например, посредством специальных упражнений типа аутотренинга.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Эмоции как целесообразные приспособительные жизненные реакции человека служат одновременно нескольким целям: они позволяют судить о состоянии удовлетворения потребностей; стимулируют и регулируют его деятельность; выполняют определённую роль в общении людей, сигнализируя им о психологических состояниях друг друга. Эмоции отражают как состояния организма, так и состояния психики или сознания человека.

Главное в регуляции эмоций состоит в умении предупреждать их возникновение. Для этого нужно знать:

- когда и при каких обстоятельствах чаще всего возникают нежелательные эмоции;

- что этим эмоциям предшествует (образы и мысли, которыми сопровождается возникновение соответствующей эмоции в типичных случаях);
- каким образом можно предупредить возникновение соответствующей эмоциональной реакции.

Рассмотрим каждый из указанных факторов в отдельности вместе с возможными способами управления ими.

Разные люди в зависимости от их индивидуальности и личного опыта по-разному реагируют на те или иные обстоятельства жизни. Холерики, например, в целом более эмоциональны, чем флегматики. На сравнительно незначительные жизненные события они реагируют бурно, их эмоциональная реакция ярко выражена. Подобного рода эмоциональность, вызванная индивидуальными различиями в темпераментах, является чаще всего природно обусловленной, т.е. зависит от врождённых особенностей нервной системы человека. Поэтому такую внутреннюю эмоциональную реакцию некоторых людей на обстоятельства надо принимать как должное и просто привыкать к ней как к неизбежной.

Но есть эмоциональность и другого рода, представляющая собой дурные привычки, сложившиеся в процессе жизни человека. Такими реакциями он, в принципе, в состоянии управлять, но для этого ему нужно знать их причину, выработав у себя новую, более адекватную форму эмоционального реагирования на те же самые жизненные обстоятельства.

Первый шаг на пути избавления от подобного рода эмоций состоит в том, чтобы узнать и почувствовать, когда, при каких обстоятельствах соответствующие неадекватные эмоциональные реакции возникают и как они развиваются, выходя за пределы разумного. В связи с этим вы должны ответить на следующие вопросы:

1. Есть ли у меня неадекватные эмоциональные реакции?
2. При каких обстоятельствах они возникают?
3. В чём эти реакции проявляются?
4. Как можно практически воздействовать на эти реакции?

Ответить на эти вопросы можно, проанализировав своё поведение в различных жизненных ситуациях, поговорив с близкими, прослушав записи собственного голоса или же

просмотрев видеозаписи собственного поведения в ряде эмоциональных ситуаций. Неплохо, если к вашему самоанализу подключится профессиональный психолог.

Собрав необходимые сведения, вы можете принять конкретное решение о том, как действовать в эмоциональных ситуациях для того, чтобы предупредить, заблокировать или ослабить силу уже возникшей эмоции.

Внешнему проявлению эмоций обычно предшествуют определённые образы и мысли, которые обязательно нужно знать. Они, как правило, индивидуальны у разных людей. Воздействовать на них легче, чем на сами эмоции, используя, например, методику аутотренинга. (Более подробно о том, как управлять собственными образами и регулировать свои мысли, поговорим далее.)

Пути предупреждения эмоций сугубо индивидуальны. Найти их можно только постоянно экспериментируя над собой. В частности, выработать у себя полезные привычки, о которых говорится в известной книге Д.Карнеги “Как перестать беспокоиться и начать жить нормально”, или воспользоваться советами и рекомендациями, содержащимися в других книгах по практической психологии¹.

Но в любом случае успех не приходит сразу. Требуется большая, систематическая и настойчивая работа человека над собой, так как нежелательные эмоциональные реакции, от которых хочется избавиться, представляют собой довольно устойчивые жизненные привычки, психологические установки, автоматически возникающие на подсознательном уровне и реализуемые вне непосредственного сознательного и волевого контроля со стороны человека.

С собственными эмоциями, к сожалению, нам часто приходится иметь дело не тогда, когда они возникают, а уже тогда, когда они существуют и действуют и мы находимся в их власти. Тем не менее необходимо научиться сдерживать, блокировать их, не давать развиваться дальше. Здесь, однако, требуется иная тактика поведения.

При возникновении эмоции нужно постараться отвлечься от причин, её вызывающих, и сосредоточить своё внима-

¹ См.: *Гримак Л.П.* Общение с собой. — М., 1991; *Рейнуотер Д.* Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. — М., 1992.

ние на самой эмоции, поставив перед собой цель сдержать её, не дать разрастись и проявиться вовне. Хорошим отвлекающим приёмом может служить переключение внимания на какой-либо объект или дело, связанное с другой, не менее актуальной потребностью. Если, например, вы получили плохую оценку и сильно переживаете, вспомните, что вы давно собирались встретиться с другом детства или купить какую-то вещь. Переключитесь на эти занятия, это отвлечет вас от неприятного события и успокоит.

Есть меры, направленные на прекращение, угасание уже возникшей эмоции. Это, прежде всего, внутреннее расслабление и самовнушение успокаивающего характера. Здесь вполне могут оказаться полезными специальные упражнения, например расслабление отдельных групп мышц и тела в целом, повторение фраз самоуспокоительного типа: “Я спокоен”, “Я сдерживаю свои эмоции”, “Я расслаблен”, “Мне становится лучше” и некоторых других.

Уже возникшая эмоция исчезает не сразу, и для полного эмоционального самоуспокоения требуется от 10–15 мин до нескольких часов. Вначале, когда эмоция охватывает человека и он пытается её сдержать, кажется, что и мышечное расслабление, и самовнушение ничем не помогают. Но на самом деле это не так. Просто эмоции связаны с мышцами, которые крайне медленно сокращаются и расслабляются. В момент самовнушения обычно идёт длительная внутренняя борьба между факторами, сохраняющими (усиливающими) эмоцию, и факторами, которые ей препятствуют. Эта борьба требует как минимум нескольких минут. Обычно она кончается победой человека, если он, не отвлекая своё внимание от эмоции, настойчиво пытается её погасить.

Внутренняя победа человека над собственной эмоцией проявляется, в частности, в том, что он начинает чувствовать себя спокойнее, физически и психологически расслабленным. Дальше для того, чтобы окончательно погасить эмоцию, требуется только продержаться её и связанные с ней состояния в течение определённого времени, причём такое время обычно равняется тому, которое необходимо, чтобы психологически добиться важного перелома в динамическом развитии эмоционального состояния, о котором шла речь выше.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ

Эмоции в своих проявлениях тесно связаны с поведением человека, причём эта связь двухсторонняя. С одной стороны, эмоции проявляются в поведении и фактически управляют им, с другой стороны, поведение влияет на эмоции, ослабляя или усиливая их. Практически невозможно научиться эффективно управлять эмоциями; не научившись одновременно сознательно регулировать своё поведение. Справедливо и обратное: человек, который не в состоянии управлять своими эмоциями, не может контролировать и собственное поведение.

Что же в поведении человека поддается и не поддается сознательной саморегуляции? Ответ в основном будет тот же, что и относительно эмоций: сознательному, волевому самоуправлению в поведении человека поддается то, что им осознаётся и ещё не достигло такой силы, за пределами которой практически утрачивается волевой самоконтроль. Это обычно происходит тогда, когда возникшее настроение, эмоция и чувство переходят в аффект, страсть или стресс.

Поясним эту мысль. В реальном поведении человека, как и в сфере его эмоций, далеко не всё контролируется сознанием. Например, не подвластны сознанию почти все процессы, происходящие во внутренних органах, а также процессы, которыми управляет организм. Мы не можем, к примеру, осознавать нервные импульсы, возникающие в центральной нервной системе, т.е. фактически не можем сознательно контролировать то, что на уровне мозга предшествует некоторому действию человека или регулирует его поведение в целом. Нам также не дано ощущать прохождение импульсов по нервной системе или автоматизированные сокращения внутренних мышц, связанные с нормально протекающими обменными процессами. Часто мы осознаём только те физические напряжения, которые возникли в скелетных мышцах, но вместе с тем не имеем представления о том, почему они появились. Но даже если мы осознали возникшее физическое напряжение, мы зачастую не можем им управлять, так как нам не подвластны лежащие в его основе внутренние органические процессы. В большинстве случаев жизни

своими физическими состояниями мы не можем полностью управлять, как и эмоциями.

Но всё же возможности самоуправления поведением более велики, чем возможности саморегулирования эмоций, так как своё поведение, в отличие от эмоций, мы можем лучше осознавать.

Поведение человека, который находится во власти сильных, деструктивных эмоций, называется неадекватным или социально дезадаптивным. Неадекватное поведение могут вызывать эмоциогенные ситуации или неадекватные действия (деструктивные действия) других людей.

Как правило, оно имеет характер и может проявляться в неконтролируемых реакциях человека. Такие реакции необходимо научиться предупреждать, но прежде всего нужно осознать, что они существуют. Для этого полезно в течение нескольких недель или месяцев наблюдать за собой или же попросить это сделать других людей, с которыми приходится часто общаться. Хорошие результаты даёт видеозапись собственного поведения с её последующим анализом.

Собрав разнообразную информацию, вы можете проанализировать те поведенческие реакции, которые являются неадекватными, и поставить перед собой задачу избавиться от них. Важно также постараться выяснить, какие ситуации вызывают именно эти реакции, чтобы в дальнейшем предупреждать их появление.

Неадекватная реакция на ту или иную ситуацию обычно является привычкой, от которой нужно избавляться. Сделать это можно, выработав у себя другую, противоположную привычку, автоматически возникающую в ответ на данную ситуацию и блокирующую проявление дурной привычки.

Примерно так же можно избавиться и от неадекватных реакций на тех или иных людей. Однако реакции на людей, как правило, бывают устойчивее, чем реакции на обстоятельства. Поэтому, прежде чем изменить неадекватную реакцию на человека, необходимо выяснить, насколько она нецелесообразна. Часто при таком анализе обнаруживается, что данная реакция наносит вред прежде всего тому человеку, который её воспроизводит.

Изменить реакцию на более адекватную можно, убедившись в том, что от прежней, неадекватной формы поведения обязательно необходимо избавиться; найдя в другом человеке такие свойства и черты характера, которые должны будут вызвать реакцию, прямо противоположную или несовместимую с прежней.

Допустим, что при встрече с каким-то человеком у вас портится настроение, вы становитесь раздражительным. Это — типичный пример неадекватной реакции, избавиться от которой можно, постоянно контролируя себя и помня о том, что подобным образом нельзя реагировать на других людей. Далее нужно поставить перед собой задачу найти в данном человеке то, что способно вызвать у вас прямо противоположную реакцию. Далее остаётся в ходе последующих встреч неизменно ставить перед собой задачу реагировать на него по-другому. Поступая подобным образом, вы довольно быстро обнаруживаете, что при желании можно выработать и закрепить у себя новую, более адекватную реакцию.

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ОБРАЗАМИ

Своими мыслями и образами, в отличие от эмоций и открытого поведения, человеку управлять труднее. Это связано с тем, что образы и мысли сначала возникают и только после этого мы можем их осознавать. Но даже осознание собственных мыслей и образов не позволяет вам определить, почему они появились именно в данный момент времени. Жизненный опыт и здравый смысл в данном случае мало чем смогут помочь, и только, вероятно, хорошее знание тех областей психологии, которые связаны с научным изучением происхождения мыслей и образов человека, поможет нам не только предвидеть, но в какой-то степени регулировать их.

И образы, и мысли человека не возникают беспричинно, спонтанно, сами собой, за исключением, наверное, тех немногих случаев, когда в результате болезни или серьезного нарушения работы мозга у человека появляются бред, галлюцинации. Во всех остальных случаях мысли и образы детерминированы, т.е. обусловлены причинами, которые можно выяснить и описать.

Таких причин может быть несколько.

Во-первых, бессознательно возникающие мысли и образы зависят от тех потребностей, которые являются в данный момент для вас актуальными. Под действием этих потребностей в организме активизируются процессы, непосредственно связанные с их удовлетворением. Возникает желание удовлетворить эту потребность.

Соответствующее желание в свою очередь порождает образы вполне определённых предметов, способных удовлетворить возникшую потребность, а также мысли, связанные с их достижением. Поэтому одним из эффективных способов управления образами и мыслями человека является прямое или косвенное воздействие, направленное на актуальные для него потребности.

Во-вторых, образы и мысли человека могут сознательно порождаться им самим через специальные волевые усилия. Человек, способный управлять собой, в частности своими психологическими состояниями, может по собственному желанию вызывать в своём воображении нужные образы или мысли, заставляя себя думать над чем-то, не отвлекаясь на посторонние раздражители. Так поступают, например, все творческие люди — учёные, писатели, художники, инженеры-конструкторы и т.д., работающие над решением некоторой проблемы, над созданием чего-либо нового, оригинального, уникального.

Следовательно, для того, чтобы научиться управлять своими мыслями и образами, необходимо стать волевым человеком, т.е. работать над совершенствованием воли.

В-третьих, на наши мысли и образы оказывает влияние обстановка, ситуация, в которую мы волею случая попадаем. Рефлекторным путем окружающие нас предметы и люди вызывают соответствующие образы и мысли. Если, например, наш опыт обращения с тем или иным человеком ассоциирован с определёнными мыслями и образами, то они неизбежно будут возникать при повторных встречах. То же самое касается разнообразных вещей и предметов.

Поэтому, вводя в ситуацию тех или иных людей, окружая себя теми или иными предметами, мы через них можем оказывать влияние на своё мышление и воображение. Если, например, нам очень хочется избавиться от неприятных обра-

зов и мыслей, полезно оказаться среди людей или в окружении предметов, которые порождают приятные мысли и образы.

Отметим в заключение, что в управлении мыслями и образами наилучших результатов можно добиться в том случае, если попытаться воздействовать на них комплексно, как изнутри, так и извне, поскольку ни одна родившаяся в нашей голове мысль и ни один возникший в нашем сознании образ не могут определяться исключительно только одними потребностями человека или же только ситуацией, в которой сознательно или случайно оказался человек.

Контрольные вопросы

1. Что в поведении человека поддается самоконтролю и самокоррекции?
2. Что в самом себе человек не в состоянии изменить и почему?
3. Как эмоции влияют на поведение человека? Каковы механизмы возникновения эмоций?
4. Какова роль сознания человека в управлении эмоциями?
5. Как может человек бороться с собственными неадекватными эмоциональными реакциями?
6. Каким образом взаимосвязаны друг с другом эмоции и поведение человека?
7. Что в поведении человека (в его конкретных, практических действиях, а не субъективных внутренних состояниях) поддается и не поддается сознательному волевому контролю?
8. Как один человек может изменить неадекватную поведенческую реакцию на другого человека?
9. В чём состоят основные трудности управления со стороны человека собственными образами и мыслями? Каковы причины возникновения в голове человека тех или иных мыслей и образов?
10. Как практически управлять собственными образами и мыслями?

Практические упражнения

1. Определите, что вы в состоянии изменить из того, что знаете о себе. Поставьте, сформулируйте точно перед собой соответствующую задачу, перечислив те качества, которые вы в состоянии изменить.
2. Установите причины, в силу которых некоторые собственные качества вы не в состоянии изменить.
3. Попробуйте определить и осознать те эмоции, которые вы чаще всего испытываете в процессе общения с людьми. Какие из них способствуют и какие препятствуют вашему нормальному общению?
4. Выясните, как и при каких обстоятельствах у вас возникают неадекватные эмоциональные реакции. Воспользуйтесь для этой цели пятью вопросами, имеющимися во втором параграфе этой главы.
5. Попробуйте в течение месяца регулировать собственные эмоциональные реакции, следуя имеющимся в самом конце второго параграфа этой главы рекомендациям.
6. Выберите какого-либо человека, который почти всегда вызывает у вас неадекватную эмоциональную реакцию. Попробуйте изменить эту реакцию на более адекватную с учётом условий, названных в третьем параграфе этой главы (“Как управлять своим поведением”).
7. Определите, какие образы и мысли чаще всего возникают у вас в голове тогда, когда вы работаете или общаетесь с людьми.
8. Выясните основные причины, в силу которых у вас появляются определённые образы.
9. Выясните причины, в силу которых у вас появляются определённые мысли.
10. Попробуйте на практике воспользоваться рекомендациями, имеющимися в заключительном параграфе этой главы, чтобы эффективно управлять своими мыслями и образами.

ГЛАВА 5. КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ОКРУЖАЮЩИХ

МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА

Когда мы говорим о практической психологии, то имеем в виду не только психологические воздействия человека на самого себя, но и возможность оказывать влияние на других людей. Окружающих мы воспринимаем иначе, чем самих себя, поэтому и оказание психологического воздействия на них несколько отличается от влияния на себя.

Попробуем определить, что можно и в каких пределах изменять в психологии и поведении другого человека.

Можно попытаться изменить то, что он не осознаёт как недостаток, но другими это качество воспринимается негативно. В этом случае воздействовать может психолог, имеющий специальную подготовку.

Категорически запрещается экспериментировать над людьми ради любопытства, а также тогда, когда вы не уверены в положительных результатах своего эксперимента, не в состоянии контролировать ситуацию, не обладаете необходимыми для этого психологическими знаниями. Запрещается также при оказании влияния на людей пользоваться научно не обоснованными, не проверенными специалистами методами психологического воздействия, включая и тесты, с помощью которых можно получить сведения, психологически травмирующие людей. Запрещается, например, пользоваться техникой гипноза, психоанализом, вообще любыми методами психологического воздействия тем людям, которые не имеют государственного диплома о специальном высшем медицинском или психологическом образовании соответствующего образца.

КАК УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ ЛЮДЕЙ

Искусство управления эмоциональными состояниями других людей состоит в том, чтобы усиливать и расширять положительные эмоциональные реакции, одновременно ос-

лабляя или вовсе исключая возникновение эмоционально-отрицательных реакций окружающих людей, особенно незнакомых или мало знакомых.

В каких условиях и по каким причинам у людей возникают нежелательные эмоциональные реакции? Чаще всего они возникают в ситуациях повышенной эмоциональной напряжённости, например во время болезни, в состоянии крайней усталости, во время фрустрации, когда люди раздражены, их дела идут не так, как хотелось бы, а важные жизненные планы неожиданно рушатся. Причинами нежелательных реакций могут быть также эмоциональная неуравновешенность, нервозность, плохой характер.

Хроническая неудовлетворённость собой, другими людьми, сложившимся положением дел, плохое самочувствие или настроение способны вызвать отрицательную эмоциональную реакцию. Но это может быть и нежелание, а порой неспособность контролировать собственное межличностное поведение.

Названные условия и причины чаще всего появляются вместе, в комбинации друг с другом. В результате усиливается, делается более устойчивой и, следовательно, менее управляемой со стороны сознания и воли нежелательная эмоциональная реакция. К примеру, неудача может сочетаться с плохим физическим самочувствием, неудовлетворённость собой — с нежелательными поступками окружающих, недовольство другими — с неудачно складывающимся положением дел и т.д. В подобных случаях предупредить или полностью исключить отрицательную эмоциональную реакцию можно воздействуя на все возможные вызывающие её причины. Следует помнить о том, что эмоционально-отрицательная реакция может возникнуть вновь, если хотя бы одно из существенных вызывающих её условий останется неизменным.

Самыми сильными, длительными существующими и трудно управляемыми эмоциями являются настроения, аффекты, страсти, стрессы и особого рода отрицательная эмоция, связанная с проявлениями агрессивности. Поэтому мы сосредоточили внимание в основном на них.

На настроение человека можно повлиять разными способами. Прежде всего необходимо выяснить причину такого настроения и постараться создать условия, при которых оно обязательно улучшится.

Аффект обычно легче предупредить, чем снять, если он уже возник. Предупреждать возникновение аффектов можно следующим образом. Зная по собственному прошлому опыту о том, что данный человек индивидуально склонен к достаточно сильным аффективным реакциям, общаясь с ним, необходимо внимательно наблюдать за его эмоциональными состояниями, по мере возможности улавливая самые первые признаки, свидетельствующие о нарастании аффекта. При появлении первых отчётливых признаков возникновения аффективной реакции нужно немедленно устранить их.

То же самое рекомендуется делать тогда, когда человек уже оказался в состоянии аффекта. В этом случае, однако, необходимо быть психологически готовым к тому, что уже возникший аффект не сразу прекратится и даже, возможно, временно усилится при отсутствии вызывающих его причин. Это связано с тем, что внутренний аффективный психологический процесс, будучи активизированным, начинает развиваться, разрастаться по своей собственной логике, относительно независимой от исходно вызвавших его причин. В конце концов, однако, любой аффект должен будет при отсутствии порождающих или поддерживающих его факторов пойти на убыль, если, конечно, в окружающей обстановке не появятся новые причины, поддерживающие или усиливающие его.

Если, к примеру, человек крайне раздражён и неадекватно реагирует на ситуацию, не может себя сдерживать, то в данном состоянии ему ни в коем случае нельзя делать замечания, активно возражать, так как он не будет правильно воспринимать замечания в свой адрес и разумно реагировать на них. Скорее всего, произойдёт обратное: возражения и замечания, даже если они справедливы, могут усилить аффективное состояние человека.

Страсти в психологии — это сильные чувства, связанные с не менее сильным увлечением чем-либо или кем-либо, причём такие увлечения обычно сопровождаются аффектив-

ными переживаниями удач и неудач, связанных с объектом страстного увлечения. Далеко не все страсти являются одинаково вредными и с ними обязательно нужно бороться. Что касается пагубных страстей, то, борясь с ними, недостаточно бороться только с аффектами. Необходимо также воздействовать и на предмет увлечения, делая его менее привлекательным для данного человека.

Практически это сделать отнюдь не просто, так как, находясь в состоянии аффекта, человек обычно не замечает указываемых ему недостатков или достоинств предмета своего увлечения. Поэтому сначала необходимо добиться того, чтобы человек начал относиться к объекту своего увлечения более спокойно и объективно, и только затем приступить к демонстрации того, что объект его страстного увлечения на самом деле не стоит того, чтобы так безоглядно его любить или ненавидеть.

Стресс — это состояние крайнего эмоционального напряжения, характеризующееся тем, что человек в это время находится во власти весьма сильных отрицательных эмоций, которые дезорганизуют его мышление, поведение и в конечном счете ухудшают состояние его психологического и физического здоровья. Для успешной борьбы со стрессами необходимо помнить следующее. Человек, переживающий или переживший стресс, апатичен, ослаблен, временно не способен принимать и реализовывать самостоятельные, разумные решения. Пережившему состояние стресса необходим длительный отдых. Успешно бороться со стрессами можно только устранив действие стрессогенных факторов или выработав к ним иммунитет.

Особого рода аффектом, требующим специфических способов поведения, является агрессивность, т.е. появление неспровоцированной враждебности. Стремясь уменьшить агрессивные тенденции в поведении человека, необходимо помнить о том, что агрессивность обычно усиливается ответной агрессивностью. Поэтому на действия человека, проявляющего враждебность, далеко не всегда разумно реагировать враждебностью. Правда, из этого правила есть исключение. Иногда агрессивного человека, для которого стали привычными проявления агрессивности по отношению к окру-

жающим предметам и людям, полезно припугнуть, вызвав у него чувство страха перед возможными последствиями его агрессивных действий. Иногда агрессивные тенденции человека, для которого агрессивность и порождаемое ею поведение стали привычками, можно временно исключить, противопоставив ему ещё более сильную агрессию в отношении его самого, т.е. создав для него угрозу неотвратимого наказания за агрессивные действия. Однако это не будет исправлением человека и вряд ли приведёт к полному исключению агрессивности. Скорее всего, они возобновятся или будут повторяться в отношении тех людей, кто не в состоянии дать должный отпор агрессору.

Агрессивность можно снять или значительно уменьшить неизменно добрым поведением в отношении агрессора. Самое важное — постараться полностью устранить те причины, которые он берёт за основу своего агрессивного поведения.

КАК УПРАВЛЯТЬ ДЕЙСТВИЯМИ И ПОСТУПКАМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

От чего зависят и чем в реальной жизни определяются действия и поступки людей? Однозначно на этот вопрос трудно ответить, так как всевозможных причин и факторов, влияющих на действия и поступки людей, большое количество и многие из них мы уже достаточно подробно обсуждали. Напомним кратко о них, чтобы двинуться дальше в своих рассуждениях на эту тему.

Прежде всего, это потребности, цели, желания, намерения, установки людей, т.е. то, что обычно обобщённо называют мотивацией поведения человека. Затем это ситуация или обстановка, в которой находится человек в данный момент времени. Далее можно назвать прошлый опыт человека, который также в какой-то степени способен определять его актуальное поведение. Если прошлый опыт подсказывает человеку, что вероятность достижения намеченной цели при определённом образе действий в данной конкретной ситуации лично для него достаточно высокая, то, скорее всего, он предпочтёт действовать в этой ситуации именно таким образом. Если, напротив, прошлый опыт подсказывает человеку, что избранный им образ действий может не привести к успеху, то вряд ли человек им повторно воспользуется.

Кроме названных причин поведение человека может определяться его личными и деловыми отношениями с окружающими. При благоприятных взаимоотношениях он будет более свободным и раскованным. Если человек хочет установить, сохранить и упрочить свои личные и деловые взаимоотношения с окружающими, он, скорее всего, постарается понравиться этим людям. В противном случае он может вольно или невольно производить неблагоприятное впечатление.

Поведение человека, наконец, просто может быть импульсивным и необдуманным, определяться устоявшимися привычками, склонностями или чертами характера, а также интеллектом, культурой, силой воли, эмоций и т.п. Иными словами, поведение зависит от личностных особенностей данного человека.

Нежелательные поступки и действия человека можно предупредить через целенаправленные, прямые или косвенные воздействия на различные вызывающие их причины. Если нам, например, заранее известна отрицательная установка (мотивация) человека, т.е. что он совершит какой-то нежелательный поступок, мы можем попытаться непосредственно повлиять на мотивацию его поведения, постаравшись изменить её. Например, вместо исходной отрицательной мотивации можно предложить альтернативную ей положительную мотивацию. Скажем, человека, готового и способного проявить агрессивность в отношении другого человека, убедить сделать, напротив, добро для данного человека. Затем можно ему доказать, что действия, основанные на отрицательной мотивации, наносят и ему самому немалый вред: к потенциальному агрессору люди обычно относятся с боязнью и недоверием.

Иногда для превращения отрицательной мотивации в положительную достаточно бывает просто осознать неприемлемые или неприглядные с моральной точки зрения собственные мотивы. Человек, отчётливо понимающий, что, действуя в отношении других людей непорядочно или неблагоприятно, он роняет авторитет в глазах окружающих и теряет уважение к себе, сам постарается не вести себя подобным образом.

Можно попытаться предупредить нежелательные действия или поступки, оказывая влияние на ту ситуацию, в которой они совершаются. К примеру, можно создать такие условия, при которых агрессия станет просто затруднительной и невозможной. Это, в частности, можно обеспечить безусловно искренним и неизменно доброжелательным отношением окружающих людей к потенциальному агрессору или за счёт неприемлемых для данного человека последствий совершаемых им агрессивных актов.

Всякий поступок совершается человеком при наличии соответствующей мотивации и только тогда, когда ситуация позволяет это сделать, т.е. когда обстановка содержит в себе некоторый стимул для выполнения соответствующего действия. Если, однако, заранее знать о том, что обстановка может вызвать у данного человека нежелательный поступок, то его можно предупредить, изменив обстановку.

Есть ещё одна возможность предотвращения нежелательных поступков — через воздействие на саму ситуацию, в которой они совершаются.

На прошлый опыт человека мы непосредственно воздействовать не можем, но в состоянии сделать так, чтобы он мало влиял или почти не влиял на настоящие действия. Этого можно добиться, контролируя ситуацию, чтобы она по возможности воспринималась человеком как новая, чтобы ничто в ней не напоминало о прошлом.

На поступки людей можно воздействовать через их взаимоотношения. Так, заранее зная о том, что отношения данного человека с определёнными людьми являются для него значимыми, мы можем сделать так, чтобы эти взаимоотношения зависели от совершаемых человеком поступков, т.е. ухудшались или, соответственно, улучшались в прямой зависимости от того, как он себя ведёт: благородно или неблагородно.

Труднее управлять импульсивным или привычным поведением, но и это в известных пределах возможно. Важно не давать человеку возможности вести себя привычно неадекватным образом, создавать условия, не совместимые с отрицательными, импульсивными, непродуманными действиями.

Большую помощь в этом деле может оказать выработка новых полезных привычек. Например:

1. Никогда не приступать к практическим действиям, не осознав хорошо то, что на самом деле происходит.

2. Не приступать к реальным действиям, не приняв предварительно решение о том, как наиболее разумно вести себя.

3. Не приступать к действиям прежде, чем будут оценены их возможные последствия.

Допустим, однако, что предпринятые заранее предупредительные меры не помогли и нежелательный поступок всё же совершен. Как устранить или хотя бы свести к минимуму его отрицательные последствия?

Во-первых, всегда следует помнить о том, что на свете нет таких людей, которые сознательно, целенаправленно и со стопроцентным предвидением возможных результатов совершают свои, в том числе неблагоприятные, поступки. Одно из условий — сознательность, целенаправленность или предвидение последствий — почти всегда отсутствует в действиях практически любого человека. Он, следовательно, не может нести всю полноту ответственности за совершаемые им действия и в определённой степени извиняем за них, если, конечно, его действия не нанесли серьёзного, невосполнимого вреда окружающим людям. Следовательно, самый простой способ свести к возможному минимуму отрицательные последствия нежелательных поступков людей состоит в том, чтобы постараться просто не заметить их, не придать им существенное значение. Это, однако, не значит оставить без внимания или быть безразличным к поведению людей. Напротив, это означает быть максимально внимательным к людям, замечать и уметь прощать им то, что они делают недобродумно, от чего страдают сами.

Во-вторых, по мере возможности необходимо постараться оказать помощь человеку в том, чтобы впредь он не совершал подобных поступков. Для этого следовало бы помочь человеку проанализировать свои поступки, осознать их как нежелательные, научить тому, как можно было бы избежать их в будущем.

Мы уже неоднократно говорили о том, что человек не может полностью осознавать причины своего поведения, а

то, как он на самом деле их представляет, нередко существенно расходится с тем, как их воспринимают другие. Со стороны мы можем увидеть и подсказать человеку то, что он сам не замечает. Нам почти всегда есть что отметить и в чём помочь человеку в осознании его собственного поведения. Правда, это надо всегда делать достаточно осторожно, деликатно, имея в виду, во-первых, то, что люди, совершающие нехорошие поступки, особенно ранимы и сами нередко сильно переживают от того, что вели себя далеко не лучшим образом. Во-вторых, эти специфические переживания способны усиливаться тогда, когда другие люди ещё раз напоминают человеку о его неудачах.

Контрольные вопросы

1. Как человек воспринимает других людей? По каким конкретным признакам он может судить об их психологии?
2. При каких условиях можно заметно повлиять на психологию и поведение другого человека?
3. Через что конкретно можно оказать влияние на психологию и поведение другого человека?
4. Какие эмоциональные реакции людей можно назвать желательными и нежелательными?
5. При каких условиях и по каким причинам возникают у людей нежелательные эмоциональные реакции.
6. Какие эмоции являются наименее управляемыми и почему?
7. Каким образом можно оказать влияние на настроение человека?
8. Как можно управлять аффектами и страстями?
9. Как можно бороться с агрессивными тенденциями в поведении человека?
10. Как предупредить нежелательные поступки и действия людей?

Практические упражнения

1. Проведите, пожалуйста, следующий эксперимент: внимательно наблюдайте в течение нескольких дней

за жестами, мимикой и пантомимикой разных людей. Попробуйте на этой основе сделать определённые выводы о психологических особенностях этих людей.

2. Выберите в качестве объекта возможного психологического воздействия кого-либо из близких вам людей. Решите для себя, что в его психологии и поведении можно было бы изменить в лучшую сторону. Обсудите этот вопрос с ним самим.
3. Определите, какими защитными психологическими реакциями в общении с вами пользуются некоторые близкие для вас люди.
4. Установите те нежелательные эмоциональные реакции, которые часто появляются у близких вам людей.
5. Определите возможные причины, в силу которых у этих людей появляются данные эмоциональные реакции.
6. Попробуйте предупредить возникновение некоторых аффектов у близких вам людей. Воспользуйтесь для этого практическими рекомендациями, имеющимися в параграфе “Как управлять эмоциональными состояниями людей”.
7. Выберите кого-либо из вашего окружения, кто нередко ведёт себя агрессивно. Попробуйте психологически проанализировать его поведение и определить, почему он себя так ведёт. Попробуйте также предупредить возникновение у него агрессивных реакций в некоторых ситуациях.
8. Выберите кого-либо из вашего окружения, кто нередко поступает необдуманно. Попробуйте, воспользовавшись рекомендациями, имеющимися в этой главе, предупредить его нежелательные поступки и действия.
9. Попробуйте оказать психологическое воздействие на какого-либо близкого человека, рассчитанное на то, чтобы изменить его мысли или образы, возникающие в голове. Проверьте путём расспроса этого человека, насколько хорошо вам удалось это сделать.
10. Попробуйте оказать воздействие на какого-либо человека через систему его потребностей и интересов, а также через его убеждение.

АННОТИРОВАННЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ САМООБРАЗОВАНИЯ

Арнольд О. **Заслужи себе счастье:** Книга для женщин, написанная психологом-женщиной. — М.: Селена, 1994.

В книге рассматриваются проблемы, которые возникают у женщин в российской культурной среде в связи со сложившимся пониманием роли женщины в семье. Рассматриваются типичные конфликтные ситуации, возникающие в личной жизни женщины, обсуждаются пути их разрешения. Дается краткое описание некоторых практически полезных психологических методик, которыми можно овладеть самостоятельно.

Берн Э. **Игры, в которые играют люди.** (Психология человеческих взаимоотношений). Люди, которые играют в игры. (Психология человеческой судьбы). — СПб.: Лениздат, 1992.

В книге предлагается оригинальная теория человеческих отношений, предложенная автором, и под её углом зрения рассматриваются проблемы человеческих отношений. Обсуждаются и указываются практические пути и способы разрешения этих проблем.

Вацлавик П. **Как стать несчастным без посторонней помощи.** — Минск: Беларусь, 1990.

Автор рассматривает и проводит психологический анализ тех проблем в жизни человека, которые он создаёт для себя сам по недоразумению и по неумению правильно воспринимать, оценивать себя, ситуации и других людей. Автор доказывает, что большинство проблем, которые возникают в жизни человека, создаёт он сам и сам же может легко от них избавиться. В книге даются советы о том, как это лучше сделать.

Винникотт Д.В. **Разговор с родителями.** — М.: Независимая фирма "Класс", 1994.

Эта книга в основном адресована молодым родителям. В ней в откровенной и увлекательной форме рассматриваются некоторые проблемы, возникающие во взаимоотношениях родителей и детей. Последние, став взрослыми, с помощью этой книги смогут лучше понять, почему у них с родителями сложились такие взаимоотно-

шения, а также положительно повлиять на эти взаимоотношения, сделать их лучше.

Агаджанян Н.А. и др. **Ваша работоспособность сегодня.** — М.: Сов. Россия, 1978.

В книге обсуждаются такие вопросы, которые важны для повышения работоспособности человека и уменьшения усталости. Её авторы подробно отвечают, в частности, на следующие вопросы: какую роль в жизни человека играют биоритмы? Что такое физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритм? Что такое критические дни в жизни человека? Как рассчитать свои биоритмы и определить для себя критические дни?

Гримак Л.П. **Общение с собой.** — М.: Издательство политической литературы, 1991.

В книге с научных позиций обсуждается целый ряд познавательных и практических вопросов, связанных с психологией человека. Это — возможности, которые имеются у каждого человека для оказания психологического воздействия на самого себя, научные обоснования существования и реализации таких возможностей, связанные с образом жизни человека, устройством его мозга и особенностями психики. Автор отвечает на вопросы о том, как познать самого себя, как оказать влияние на себя в ситуациях стресса, фрустрации, тревоги, а также в пограничных между нормой и отклонениями от нее состояниях психики, включая одиночество, ночные страхи, скуку, навязчивые действия и мысли. Даются практические советы и рекомендации, как от всего этого избавляться. Приводятся конкретные упражнения для психологической саморегуляции, в том числе предлагается начальный курс аутогенной тренировки, упражнения по самогипнозу и медитации.

Джеймс М., Джонгвард Д. **Рождённые выигрывать.** Транзактный анализ с гештальтупражнениями. — М.: Издательская группа “Прогресс”, “Универс”, 1993.

Авторы книги условно разделяют всех людей на благополучных (“выигрывающих”) и неблагополучных (“проигрывающих”). Доказывается, что каждый человек в силах сделать себя “выигрывающим” и избежать “проигрывания”. После развёрнутого введения в две области практической психологии — гештальттерапию и транзактный анализ — на их основе даются практические советы и рекомендации о том, как стать “выигрывающим” человеком.

Киппер Д. **Клинические ролевые игры и психодрама.** — М.: Независимая фирма “Класс”, 1993.

Как практическое руководство по организации и проведению психодрамы эта книга адресована в основном специалистам. Од-

нако заинтересованный в расширении своих психологических знаний читатель сможет подробно узнать из неё, что такое психодрама как метод практической психологии, для чего она предназначена, как организуется и проводится.

Кратохвилл С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. — М.: Медицина, 1991.

Эта книга того же свойства, что и предыдущая. Чтение её школьниками будет иметь для них не практический, а информационно-познавательный характер. Из этой книги они, в частности, смогут узнать о том, почему у людей в семье часто не складываются нормальные человеческие взаимоотношения, что такое семейные психосексуальные дисгармонии, как их избежать. Соответствующие знания могут оказаться полезными при выборе будущего супруга, а также в процессе семейной жизни.

Карнеги Д. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. — М.: Прогресс, 1989.

Это — одна из наиболее известных в мире книг по практической психологии. В ней со ссылками на многочисленные факты из биографий известных людей доказывается, что проблемы, возникающие у людей, типичны и могут быть успешно разрешены. В книге (на самом деле это не одна, а три книги с названиями, указанными выше) даются многочисленные полезные советы и рекомендации на многие случаи жизни. Ознакомившись с ними и воспользовавшись на практике, каждый человек сможет многое изменить в лучшую сторону в своей жизни, в том числе значительно улучшить состояние своего здоровья и добиться успехов.

Лапп Д. Искусство помнить и забывать. — СПб.: Питер, 1995.

В книге предлагается практический курс улучшения памяти человека. Он предваряется обсуждением того, что такое память, какие её виды существуют у человека, как изменяется память с возрастом, каковы основные недостатки памяти и как от них можно избавиться. Предлагаемые приёмы улучшения памяти связаны с разными ситуациями из жизни человека; этими приёмами можно воспользоваться в повседневной жизни, решая те задачи, с которыми каждый человек сталкивается почти ежедневно.

Леви В. **Искусство быть собой: Индивидуальная психотехника.** — М.: Знание, 1991.

Эта книга, как указывает сам её автор в аннотации к ней, о технике психологического самоуправления и самосовершенствования, о методике проведения самовнушения, о понимании человеком самого себя, о раскрытии и разумном использовании своих психологических возможностей.

Лёзер Ф. **Тренировка памяти.** — М.: Мир, 1979.

Это — ещё одна книга о практическом управлении памятью человека. В дополнение к указанной выше книге на ту же тему она содержит в себе интересные практические рекомендации по улучшению запоминания лиц и имён людей.

Лэндрет Г.Л. **Игровая терапия: Искусство отношений.** — М.: Международная педагогическая академия, 1994.

В книге, которая представляет собой практическое руководство для занятий игровой психотерапией для специалистов, описываются история развития игровых методов психотерапии, её научные основы. Для тех, кто только приступает к изучению психологии, она будет полезна тем, что введёт читателя в особую область практической психологии, связанную с активным применением разнообразных игровых методов.

Моргенштерн И. **Психографология.** — СПб.: Питер, 1994.

Психографология определяется в данной книге как “наука об определении внутреннего мира человека по его почерку”. В ней приводятся данные о том, что индивидуальность человека, в том числе его внутренний мир, определённо отражается в характере почерка данного человека. На примере анализа почерков знаменитых людей (в книге также подробно описывается методика проведения подобного анализа) показывается, каким образом их психологические особенности, хорошо известные из независимых источников, отражались в их почерке. Книга служит полезным практическим введением в психографологию.

Пиз А. **Язык телодвижений. Как читать мысли других по их жестам.** — Нижний Новгород; Ай Кью, 1992.

Книга посвящена тому, как в движениях различных частей тела может проявляться психологическое состояние человека в данный момент времени. Последовательно описывается то, как “читать” психологию людей по ладоням, жестам, прикосновениям рук к различным частям лица, позам тела, выражению и положению глаз и другим признакам. Внимательно прочтя эту книгу, можно лучше

научиться понимать и правильное воспринимать людей по различным движениям, совершаемым ими в процессе разговора.

Рейнуотер Д. **Это в ваших силах.** Как стать собственным психотерапевтом. — М.: Прогресс, 1992.

В этой книге автор дает широкому кругу читателей практические советы по следующим вопросам: как вести самонаблюдение для того, чтобы лучше узнать самого себя и научиться управлять собственными психологическими состояниями и поведением? Как использовать в этих же целях собственное воображение? Что может человеку дать ведение дневника для регуляции человеческих взаимоотношений? И ряд других.

Харрис Т.А. **Я о'кей — вы о'кей.** — Новосибирск: Гермес, 1993.

Столь же кратко и информативно о содержании этой книги, наверное, не скажешь лучше, чем издатель: “Эта книга для ... молодых и зрелых людей, для тех, кто стремится понимать себя и окружающих; эффективно общаться, изменять мир, людей и себя, результативно использовать время, приобрести устойчивый оптимизм, достичь счастья”.

Шостром Э. **Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор.** — Минск, 1992.

Эта книга не вполне соответствует тому названию (“Анти-Карнеги”), которое ей дано. Автору не удалось всерьез поколебать веру в те принципы и правила поведения, которые предложены в упомянутой выше книге Д. Карнеги. Но есть здесь и рациональное зерно, а именно то, что наряду с приспособлением к условиям жизни (это действительно главное в рекомендациях Карнеги) подчёркивается необходимость утверждать себя, отстаивать свои идеалы, ценности и принципы, т.е. самоактуализироваться (по А.Маслоу).

126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. — М.: Эйдос, 1994.

В книге приведены многочисленные приёмы мнемотехники, способствующие улучшению памяти человека, причём соответствующие приёмы учитывают индивидуальные особенности человека и могут оказаться полезными в различных видах деятельности, которыми ему приходится заниматься в учении, в общении, в труде.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

АВТОМАТИЗМЫ — система двигательных реакций человека, осуществляемых автоматически, без сознательного или волевого контроля с его стороны. Однажды начавшись, автоматическое поведение осуществляется далее в неизменном виде по своим внутренним законам. К А. относят, например, *привычки, навыки*¹, реакции органов чувств на различные раздражители.

АВТОНОМИЯ — независимость, способность человека вести себя вполне самостоятельно и принимать решения, соответствующие его взглядам и убеждениям.

АВТОРИТАРНОСТЬ — характеристика поведения властного человека в отношении окружающих людей. Авторитарный человек оказывает психологическое давление на других людей, не считаясь с их собственными мнениями и чувствами, принуждает их к определённым действиям. Он преимущественно пользуется недемократическими средствами воздействия: приказами, распоряжениями, угрозами, наказаниями. Синонимами А. является автократичность, директивность, властность.

АВТОРИТЕТ — признание, уважение человека со стороны окружающих людей; способность данного человека оказывать влияние на других людей демократическими методами, служить образцом для подражания, источником идей, ценностей, норм и социальных форм поведения.

АГГЛЮТИНАЦИЯ — слияние в речи различных, независимо существующих в языке слов в одно с сокращением их звукового или буквенного состава и с сохранением значений исходных слов. А. как явление наиболее характерна для так называемой внутренней речи человека.

АГРЕССИВНОСТЬ — характеристика поведения и отношения человека к людям, выражающаяся в его враждебности к ним. Такая враждебность не имеет объективной основы, не вызвана какими-либо серьёзными, морально оправданными причинами, не вы-

¹ Курсивом в тексте выделены слова, являющиеся терминами данного терминологического словаря.

ступает как ответная реакция на враждебные или агрессивные действия других людей. А. может быть ситуативной (временной) и личностной (постоянной) чертой характера человека. Она порождается разными причинами, которые могут действовать в отдельности и вместе. Это — аномалии на уровне физиологических процессов мозга (повышенная активность “центра агрессивности”), неправильное воспитание, неблагоприятный прошлый опыт (например, многочисленные жизненные неудачи, вызванные противодействием других людей), ненормальное эмоциональное или физическое состояние человека в данный момент времени.

АДАПТАЦИЯ — приспособление человека к сложившимся условиям жизни, ситуации, обстановке.

АДЛЕР Альфред — австрийский психолог, основатель особой теории и практики *психотерапии*. В отличие от Зигмунда *Фрейда*, А. считал движущей силой поведения человека не сексуальный мотив, а стремление к власти, основанное на глубоко укоренившемся в бессознательном *комплексе неполноценности*. Стремление к власти по А. является своеобразной компенсацией этого комплекса. Кроме него, главными человеческими пороками А. считал тщеславие и честолюбие, а добродетелями — мужество и стремление к сотрудничеству. Вместо *либидо* по Фрейду А. ввёл понятие *стиля жизни*, под которым понимал следование человека определённому, целенаправленному жизненному плану. В связи со стилем жизни у человека могут возникать серьёзные проблемы, если он не соответствует интересам собственного развития человека и его реальным жизненным условиям. Психотерапия по А. нацелена на изменение *стиля жизни*. На начальном этапе психотерапевтического воздействия изучаются история жизни человека, его детские годы для того, чтобы понять *стиль жизни*. Затем выясняется то в психологии и поведении данного человека, что приводит его к *социальной дезадаптации*. В заключение предпринимаются попытки изменить его *стиль жизни*. Система взглядов А. впервые была представлена в публикациях, относящихся к 1912–1918 гг.

АККУЛЬТУРАЦИЯ — усвоение человеком правил, норм и форм поведения, характерных для определённой группы людей. Термин А. введён Маргарет Мид, известным социологом, вместе с другим понятием — *интернализация*, которое характеризует усвоение человеком культуры отношений, обычаев и традиций определённой *социальной группы* (см. также *Группа, Психология социальная, Традиция*).

АКРАЗИЯ — см. *Слабоволие*.

АКТУАЛИЗИРУЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ — особое направление в *психотерапии*, цель которой состоит в ускорении процесса *самоактуализации* личности. А.п. базируется на *психологии гуманистической*, уделяет одинаковое внимание всем психологическим аспектам существования человека. Самоактуализация в психотерапевтическом процессе достигается тогда, когда *клиент* находит в себе силы и способности достичь успеха, несмотря на многочисленные жизненные неудачи. Термин А.п. введен Эверетт Шострэм.

АКУПУНКТУРА — древний традиционный метод лечения китайской медицины. А. представляет собой введение игл различной длины на различную глубину в биологически активные точки одного или нескольких участков тела. А. оказывает общее терапевтическое воздействие на организм и способствует лечению многих внутренних болезней. Однако критики данного метода объясняют эффект применения А. не столько положительным воздействием иглоукалывания на организм, сколько психологическим влиянием метода и применяющего его врача на больного.

АКЦЕНТУАЦИЯ — заметное выделение какого-либо психологического свойства или качества на фоне других качеств и свойств (см. *Акцентуации характера*).

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА — чрезмерно сильное развитие, явное выделение каких-либо черт характера человека на фоне остальных. А.х. часто наблюдаются во время болезней, в подростковом, юношеском и старческом возрасте, а также в критические периоды жизни человека (см. *Кризис психологический*). А.х., как черты личности, занимают промежуточное положение между нормой (состояние психологически вполне здорового человека) и патологией (психологическое состояние душевнобольного; см. *Неврозы, Психозы*).

АЛЬТРУИЗМ — черта характера человека, проявляющаяся в потребности делать добро для людей, оказывать им помощь, поддержку, причём бескорыстно, иногда в ущерб себе и собственным интересам. Вопрос о происхождении А. остается открытым. Некоторые учёные считают, что данная черта свойственна только человеку, другие усматривают её и в поведении высших животных. Наиболее известной формой общего у человека и животных альтруистического поведения является родительское, проявляющееся в заботе о своём потомстве, защите членов сообщества.

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ — противоречивость, двойственность мыслей, чувств и поведения человека, проявляющаяся в том, что в них одновременно присутствуют прямо противоположные мысли, переживания или побуждения к действию. Амбивалентными на-

зываются, например, такие чувства одного человека к другому, которые содержат в себе проявления любви и ненависти.

АМЕНЦИЯ — вид помрачения сознания человека, характеризующийся бессвязностью мыслей, фрагментарностью восприятия, повышенной эмоциональной возбуждённостью, непредсказуемыми действиями с последующей *амнезией*.

АМНЕЗИИ — общее понятие, обозначающее различные нарушения памяти человека. А. могут относиться к процессам запоминания и припоминания материала, быть связанными с прошлым, настоящим и будущим, включать в себя частичную или полную утрату памяти. А. бывают временными (функциональные нарушения памяти) и постоянными (хронические нарушения памяти). Ретроградная А. — это забывание событий, которые произошли давно или недавно. Антероградная А. — забывание событий, произошедших после травмы, вызвавшей А. Такая А. проявляется в невозможности запоминания человеком новой информации. Существует множество различных причин А. Наиболее часто встречающиеся среди них следующие: болезнь, актуальное физическое (например, *усталость*) или психическое (например, *аффект*), состояние человека, возраст (с возрастом память человека может ухудшаться).

АНАЛИТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ — название системы психологических идей, связанных с именем Карла *Юнга*. Основная идея этого учения состоит в том, что сознание и бессознательное в человеке взаимно дополняют друг друга, а не противопоставлены как в учении *З. Фрейда*.

АНОМИЯ — один из видов *амнезий*, проявляющийся в трудностях запоминания и припоминания имён людей, а также названий вещей.

АНТЕРОГРАДНАЯ АМНЕЗИЯ — см. *Амнезии*.

АНТИПОДЫ — люди, прямо противоположные друг другу по взглядам, убеждениям, интересам, чертам характера, формам поведения.

АНТИСЕМИТИЗМ — одна из форм национальной нетерпимости, предубеждённости, выражающаяся во враждебном отношении к евреям.

АПАТИЯ — психологическое состояние эмоционального безразличия, равнодушия; отсутствие у человека интереса к себе и к окружающему миру. А. выступает как типичное следствие физической или психологической усталости, *стресса*, фрустрации, может быть вызвана тяжёлой, трудноизлечимой болезнью.

АПРАКСИЯ — нарушение движений у человека, особенно сложных, приобретённых в процессе жизни.

АСТЕНИК — физически и психологически ослабленный человек. А. в учении немецкого психиатра Э.Кречмера представляет собой тип строения тела человека, характеризующегося узкими плечами, тонким скелетом, слабо развитыми мышцами, плоской грудной клеткой. А. приписывается склонность к шизоидным *акцентуациям характера* (см. также *Шизоид*, *Шизофрения*) и к соответствующим формам поведения.

АСТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ — слабые отрицательные эмоциональные переживания, снижающие общий настрой или тонус организма, его активность и работоспособность, например — разочарование, отчаяние, грусть, тоска, подавленность.

АСТЕРЕОГНОЗИЯ — неспособность человека узнавать формы объёмных предметов при их ощупывании руками или в результате зрительного восприятия.

АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО — понятие, используемое в некоторых древних и современных религиозных и психологических мистических учениях. В них А.т. означает второе, нематериальное тело, якобы существующее наряду с привычным физическим телом человека. Утверждается, что А.т. способно ощущать лишь отдельные люди, наделённые особым даром. В ряде учений А.т. означает примерно то же самое, что *аура*.

АТАВИЗМ — появление в строении и функционировании живого организма, а также в его психологии и поведении каких-либо ненужных для жизни признаков, характерных в основном для прошедших стадий развития соответствующего организма. Часто это — признаки, которые были полезными для жизни более отдалённых во времени предков и утратили свое значение на данной стадии развития, например — остатки хвоста и повышенная волосатость у человека.

АТАКСИЯ — нарушение координации движений человека в результате поражения лобных долей головного мозга. А. проявляется, например, в нарушениях равновесия при стоянии или во время ходьбы, дрожании конечностей, расстройствах координации движений.

АТТРАКЦИЯ — эмоциональная привлекательность, влечение одного человека к другому.

АУДИРОВАНИЕ (аудиция) — слушание, восприятие и воспроизведение звуков при помощи органов речи.

АУРА — якобы существующая нематериальная, энергетическая оболочка физического тела (организма человека). Природа и функции, приписываемые А., подробно описываются в некоторых религиозно-мистических учениях (см. также *Астральное тело*).

АУТИЗМ — нарушение нормального, целенаправленного логического мышления. А. отличается нелогичной, случайно возникающей последовательностью не связанных друг с другом мыслей. Такое нарушение может быть следствием общего низкого уровня интеллектуального развития человека, результатом болезни, следствием воздействия на организм психотропных средств: лекарств, наркотиков, алкоголя и т.п. А. иногда называют уход человека от реальности в мир фантазий и грёз.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (сокр. — аутотренинг) — комплекс специальных физических и психологических упражнений, направленных на выработку умения произвольно управлять состояниями своего организма и поведением в целом. Классический вариант А.т. включает в себя шесть комплексов стандартных упражнений, которые последовательно выполняются и осваиваются человеком для того, чтобы научиться управлять собой.

АУТОСУГГЕСТИЯ — самовнушение, т.е. воздействие, оказываемое человеком на самого себя.

АФАЗИИ — разнообразные нарушения речи. Моторная или двигательная А. — это нарушение, связанное с невозможностью произносить слова, нормально говорить; сенсорная или чувственная А. — это нарушение, связанное с трудностями восприятия и понимания речи. Выделяют и другие разновидности А., связанные, например, с тем, где в коре головного мозга человека располагаются вызывающие их поражения.

АФФЕКТ — кратковременное, но достаточно сильное эмоциональное переживание, отчётливо проявляющееся во внешне видимых телесных движениях: мимике, жестах, пантомимике. Чаще всего А. возникает в результате неожиданного полного удовлетворения (положительный А.) или неудовлетворения (отрицательный А.) каких-либо важных потребностей человека.

АФФЕКТ НЕАДЕКВАТНОСТИ — устойчивый комплекс сильных отрицательных эмоциональных переживаний, связанных у человека с осознанием своих недостатков, мешающий ему в достижении важных жизненных целей. Эмоциональные переживания, составляющие А.н., обычно возникают при частых неудачах в жизни, сопровождаются игнорированием этих неудач и повторением вместе с ошибками безуспешных попыток решения возникшей проблемы. При этом со стороны самого человека отсутствует

объективный анализ причин неудач. Иногда А.н. рассматривают как один из *защитных механизмов*, позволяющий человеку сохранять высокую самооценку.

АФФИЛИАЦИЯ — англоязычный термин, означающий потребность человека в эмоциональном сближении с окружающими людьми, установлении, сохранении и укреплении с ними добрых человеческих отношений: приятельских, товарищеских, дружеских.

БАРЬЕР ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ — внутреннее препятствие субъективного, психологического характера (например, неуверенность в себе, нежелание, боязнь и т.п.), препятствующее человеку открыто проявлять свои чувства, высказывать мысли, применять способности, решать жизненные задачи. Б.п. особенно возникает тогда, когда данный человек находится среди людей, за ним наблюдают со стороны или с ним соревнуются другие люди.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ — то, что находится вне сознания человека, за его пределами, но реально управляет его поведением, оказывает влияние на сознательную часть психики. Бессознательными могут быть психологические процессы, свойства и состояния человека, а также его взаимоотношения с людьми. Б. необходимо знать для более глубокого понимания поведения человека, которое зависит не только от сознания.

БЛАНКОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ — психологические *тесты*, основной материал для которых представлен на специальных бланках, содержащих тексты, рисунки, схемы и т.п.

БРЕД (бредовое состояние) — аномальное состояние сознания человека, сопровождающееся фантастическими образами, иллюзиями, галлюцинациями, навязчивыми идеями.

БРЕД РЕВНОСТИ — бредовое состояние, сопровождающееся навязчивыми образами и идеями в отношении другого человека, порождающими чувство ревности.

БРЕЙНСТОРМИНГ — метод практической организации совместной творческой работы людей, рассчитанный на повышение качества и продуктивности их умственной деятельности, особенно при решении сложных творческих задач. Б. предполагает чёткое распределение обязанностей между участниками группы, введение и строгое соблюдение правил взаимодействия в ходе совместной работы.

ВДОХНОВЕНИЕ — состояние общего душевного подъёма, сопровождающееся хорошим настроением, желанием активно работать и интенсивно общаться с людьми. В таком состоянии обычно находятся люди в те моменты их жизни, когда им что-либо особенно хорошо удаётся, например, учёные при совершении откры-

тий, писатели в моменты написания лучших своих произведений, актёры — тогда, когда они играют лучшие свои роли, художники — в то время, когда они рисуют лучшие свои картины.

ВЕРА — глубокая и твёрдая убеждённость человека в правильности чего-либо, основанная не столько на аргументах и фактах, сколько на *чувстве* и *интуиции*. По этой причине, пользуясь только логикой, бывает трудно изменить В. человека.

ВЛЕЧЕНИЕ — внутреннее побуждение человека к действию, сопровождаемое желанием сблизиться с объектом В.

ВНУШАЕМОСТЬ — склонность человека поддаваться *внушению* со стороны других людей. В. зависит от индивидуальных особенностей человека и связана, например, с повышенной *эмоциональностью*, впечатлительностью, а также с психологическими свойствами того человека, на которого оказывается внушение. Оно также зависит от обстановки, в которой производится внушение. Таинственность, торжественность и значимость происходящего способны усилить эффект внушения и повысить В. людей.

ВНУШЕНИЕ — воздействие одного человека на другого, частично или полностью неосознаваемое.

ВОЗБУЖДЁННОСТЬ — особое эмоционально-психологическое состояние, характеризующееся повышенной физической и психологической активностью человека.

ВОЗРАСТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ — физический возраст, которому соответствует человек по уровню своего психологического развития.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ (экспрессия) — система движений, с помощью которых человек выражает свои внутренние, прежде всего эмоциональные, состояния. В систему В.д. входят, например, *жесты*, *мимика*, *пантомимика*. В.д. могут носить как произвольный, так и произвольный характер.

ВЫТЕСНЕНИЕ — один из психологических *защитных механизмов* личности (см. *Личность*), рассматриваемый в *психоанализе*. Действие этого механизма заключается в том, что из сознания и памяти человека в сферу *бессознательного* вытесняется то, что вызывает сильные неприятные эмоциональные переживания (см. *Эмоции*).

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ — фантастические, нереальные видения, образы, возникающие у человека в результате нарушения нормальной работы головного мозга. Г. часто появляются во время болезней, в результате воздействия на организм человека психотропных средств (биохимических веществ): алкоголя, наркотиков и т.п. (см. также *Бред*).

ГИПНОЗ — особое психологическое состояние человека, возникающее в результате оказываемого на него гипнотического *внушения*. Г. представляет собой частичное временное отключение сознания человека и контроля с его стороны над мыслями, образами, чувствами и поведением. Г. вызывается воздействием монотонных раздражителей на органы чувств, внушением или самовнушением. По своим внутренним признакам и внешним проявлениям состояния Г. чем-то напоминают промежуточные моменты между бодрствованием и сном. Многими учёными Г. считается одной из разновидностей сна.

ГИПНОПЕДИЯ — учение и практика, использующие возможность воздействия на психику и поведение человека в состоянии *гипноза*. Г. допускает обучение человека во сне или в состоянии гипноза.

ГЛАЗОМЕР — оценка пространственных характеристик физических объектов на глаз в результате их зрительного восприятия.

ГЛУБИННАЯ ПСИХОЛОГИЯ — общее название, объединяющее в себе ряд психологических теорий. В Г.п. для объяснения поведения человека и оказания на него влияния используется представление о *бессознательном*. Особое внимание в Г.п. обращается на так называемые “глубинные” силы *личности*, включающие неосознаваемые *потребности* и *влечения*, *комплексы* и отрицательные *черты характера* (см. также *Черты личности*). К направлениям Г.п. относят, например, учения Зигмунда *Фрейда*, Карла *Юнга*, Альфреда *Адлера* и их последователей.

ГРАФОЛОГИЯ — наука, включающая в себя изучение связи между почерком и психологией человека, а также практику диагностики психологии человека по особенностям его почерка. Г. получила распространение и признание в конце XIX в., но, с современной точки зрения, многое в ней представляется спорным, особенно тогда, когда по почерку человека судят о его личностных особенностях или берутся предсказывать его поведение.

ГРЁЗЫ — фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные картины, не соответствующие действительности. В детстве и юности Г. — нормальное явление, характерное для размышлений растущего человека о своём будущем.

ГРУППА — понятие, при помощи которого обозначают людей, объединённых по каким-либо общим для них социально-демографическим или психологическим признакам.

ГРУППЫ ВСТРЕЧ — один из методов *групповой психотерапии* (*психокоррекции*). Г.в. предназначены для изучения и решения имеющихся у людей проблем психологического и поведенческого ха-

рактера за счёт создания в соответствующей *группе* психологической атмосферы доверия, открытости, защищённости. Цель работы Г.в. заключается в том, чтобы помочь человеку осознать свои возможности и избавиться от имеющихся недостатков.

ГРУППЫ ПСИХОДРАМЫ — специальные психотерапевтические (психокоррекционные) *группы* (см. *Психокоррекция, Психотерапия*), создаваемые и используемые в *психодраме*.

ГРУППЫ ТЕЛЕСНОЙ ТЕРАПИИ — *группы* терапевтического, психокоррекционного воздействия (см. *Психокоррекция, Психотерапия*), создаваемые и применяемые в рамках метода телесной терапии. Его основой является представление о том, что многие проблемы психологического и поведенческого характера, с которыми сталкивается человек в жизни, зависят от того, насколько хорошо он чувствует своё тело и умеет им управлять. Участников Г.т.т. учат определять, регулировать и, если это нужно, снимать телесные (мышечные) напряжения в расчёте на то, что таким образом удастся нормализовать свою психологическую жизнь.

ГРУППЫ ТРЕНИНГА (Т-группы) — разновидность психотерапевтических (психокоррекционных) *групп*, создаваемых с целью исправления психологии и отношений людей в группе (см. *Психокоррекция, Психотерапия*). В Г.т. решаются следующие психотерапевтические задачи: познание человеком своей психологии и поведения в общении с людьми, принятие себя таким, каков он есть, повышение степени доверительности и искренности в человеческих отношениях, снижение барьеров *психологической защиты* (см. также *Барьер психологический*).

ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — см. *Отклоняющееся поведение*.

ДЕГЕНЕРАЦИЯ — заметное снижение уровня умственного развития и общей культуры социального поведения человека.

ДЕЛИНКВЕНТ — термин, используемый в отношении малолетних нарушителей социальных норм в том случае, когда само нарушение недостаточно серьёзно для того, чтобы считать нарушителя преступником и привлекать его к судебной ответственности.

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ — обезличивание, утрата человеком психологических особенностей *личности*, высших форм социального поведения.

ДЕПРЕССИЯ — состояние душевного расстройства, эмоциональной подавленности, сопровождаемое снижением психологической и поведенческой активности. Д. может быть вызвана усталостью, неприятностями, возникнуть вследствие болезни. Человек в состоянии Д. чувствует себя беспомощным, неспособным к

активным действиям, направленным на решение возникшей жизненной проблемы.

ДЕПРИВАЦИЯ — лишение человека каких-либо важных условий, необходимых для его нормального существования и развития.

ДЕТЕКТОР ЛЖИ — специальный психологический *тест*, включающий применение определённых технических устройств. При помощи Д.л. можно установить, говорит человек правду или скрывает её. Механизм работы Д.л. основывается на том, что, говоря неправду, человек испытывает некоторое внутреннее напряжение, которое невольно проявляется в его произвольных реакциях на значимые слова.

ДИСКОМФОРТ — неприятное, неудобное состояние человека, вызывающее отрицательные *эмоции* и желание изменить сложившееся положение дел на более удобное, комфортное.

ДИССИМУЛЯЦИЯ — сознательное стремление человека утаить, скрыть свои состояния и психологические качества от окружающих людей.

ДИСТАНЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ — мера психологической отчуждённости, отдалённости людей друг от друга, проявляющаяся в их недобром отношении друг к другу, в нежелании сблизиться и устанавливать нормальные человеческие взаимоотношения.

ДИСТРЕСС — особое психологическое состояние человека, сопровождаемое напряжённостью и неприятными эмоциональными переживаниями. Д. возникает обычно под влиянием *стресса* и разрушающе действует на психику, разумное поведение и здоровье человека.

ЖЕСТЫ — выразительные движения рук человека, несущие в себе определённую информацию о нём для окружающих людей, передающие мысли, переживания, внутренние состояния данного человека. Ж. служат естественным, частично данным от природы, частично приобретённым в процессе жизни, средством общения.

ЖЕСТОКОСТЬ — особенность поведения и черта характера человека, проявляющаяся в его недобром отношении к людям и животным. Жестоким по характеру называют человека, который не только проявляет Ж., но и получает удовольствие от причиняемых неприятностей, от нанесения вреда другим живым существам, от видения того, как они страдают (см. также *Садизм*).

ЗАБЛУЖДЕНИЕ — неверное, спорное убеждение; неправильное мнение, не соответствующее истинному положению вещей. С помощью разумных доводов З. трудно устранить или изменить, так как чаще всего оно основано на *вере*.

ЗАМЕЩЕНИЕ (сублимация) — в *психоанализе* это — один из психологических *защитных механизмов*, представляющий собой бессознательную замену одного, достаточно привлекательного, но не достижимого объекта, другим, достижимым, но менее привлекательным (см. также *Психологическая защита*). З. — это также замена более желательного вида деятельности на менее желательный, но доступный. При этом человек, совершающий З., склонен завышать ценность избранного доступного объекта или деятельности и одновременно занижать ценность того, от чего ему пришлось отказаться.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ — термин из области *психоанализа*. Обозначает систему произвольных или непроизвольных действий, сознательно или бессознательно предпринимаемых человеком для того, чтобы сохранить положительное представление о себе, защитить себя от разочарования, неприятных переживаний, связанных с осознанием собственных недостатков, невозможностью или неспособностью добиться поставленных целей (см. также *Психологическая защита*).

ЗАРАЖЕНИЕ — психологическое понятие, обозначающее прямую, непосредственную передачу от человека к человеку каких-либо образов, мыслей, *чувств*, а также побуждений и действий без разъяснения их смысла и логического обоснования.

ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ — общая замедленность протекания психических процессов и поведенческих реакций человека по сравнению с уровнем их среднего, нормального функционирования. З. может быть вызвана разными причинами: усталостью, болезнью, воздействием *транквилизаторов*, замедляющих органические процессы, отрицательными эмоциональными состояниями типа *стресса*, подавленности, печали, *апатии*.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ — практические умственные способности, практический интеллект человека, основанный на приобретенном жизненном опыте. З.с. проявляется в умении человека справляться с возникающими практическими жизненными задачами.

ИГРА — вид активности человека, в которой он демонстрирует одно или несколько следующих качеств: ведёт себя нетипичным образом (играет какую-либо роль), не принимает всерьёз то, что делает, скрывает свои подлинные *чувства* и психологические качества, получает только развлечение от того, что делает. И. — один из важнейших, жизненно необходимых для человека, его существования и развития, видов социальной активности. В И. приобретает жизненный опыт, вырабатываются умения и навыки, нуж-

ные для жизни. Это относится, в частности, к детству, где И. занимает большую часть времени бодрствования ребёнка.

ИДЕАЛ — эмоционально положительно окрашенное представление, мысль человека о чём-то или о ком-то, что рассматривается как самое желанное, самое лучшее для него. И. определяет смысл и цель жизни человека, его стремления, поведение и *мышление*, особенно в детстве и юности. С возрастом И. человека могут меняться.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ — процесс и результат сознательного или *бессознательного* отождествления человеком себя с кем-то другим. В результате И. происходит воспроизведение человеком психологии и поведения того, с кем он себя идентифицирует.

ИДЕОМОТОРИКА (психомоторика) — связь, существующая между мыслями, представлениями человека и совершаемыми им движениями. И., в частности, проявляется в том, что всякая мысль о движении неизменно сопровождается едва заметным, бессознательным движением мышц, управляющих наиболее подвижными частями тела: глазами, руками, головой.

ИЗМЕНЁННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ — особые состояния сознания, возникающие у человека в необычных условиях и ситуациях, например, во сне, в *гипнозе*, при *медитации*, а также под влиянием *психотропных средств* (алкоголя, наркотиков и т.п.). Находясь в И.с.с., человек может не воспринимать то, что происходит с ним и вокруг него, или, напротив, “видеть” то, чего на самом деле не существует (см. *Бред, Галлюцинации, Иллюзии*). В И.с.с. человек может забывать известные, элементарные вещи, припоминать случайные, давно прошедшие события, быть неспособным решать элементарные задачи и, вместе с тем, находить неожиданные решения сложных задач, совершать неординарные *поступки*.

ИЛЛЮЗИИ — явления, связанные с восприятием, воображением, *мышлением* и памятью человека. И. — то, что существует только в голове человека и не соответствует никакому реальному объекту.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ — черта *характера* человека, проявляющаяся в его склонности к быстрым, необдуманым действиям и *поступкам*, управляемым не разумом, а сиюминутными желаниями и эмоциями.

ИНДИВИДУАЛИЗМ — тип *мировоззрения* и поведения человека среди людей, согласно которому высшую ценность представляют только данный человек, его индивидуальные интересы без согласования их с интересами других людей (см. также *Солипсизм, Эгоцентризм*).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ — учение, согласно которому люди не являются жертвами прошлого опыта и их судьба однозначно не определяется тем, что было в прошлом. Человек может творить своё настоящее и будущее, самостоятельно устанавливая для себя цели жизни на любом её этапе.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ — сочетание различных свойств и особенностей, присущих некоторому человеку и отличающих его от других людей.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ (деятельности) — устойчивое сочетание типичных форм поведения и *поступков* человека в различных жизненных ситуациях, а также способов выполнения им различных видов деятельности.

ИНЕРТНОСТЬ — замедленность реакций человека на внешние *стимулы* и обстоятельства жизни; медленность включения человека в деятельность, в *общение* с людьми, а также замедленность переключения внимания с одного объекта, стиля общения или вида деятельности на другой.

ИНИЦИАТИВА — самостоятельное проявление человеком активности в *общении* или в совместной деятельности с людьми.

ИНСАЙТ — догадка, озарение, внезапное и неожиданное нахождение человеком решения какой-либо проблемы без чёткого осознания того, каким образом данное решение было найдено.

ИНСИНУАЦИЯ — преднамеренное, ложное измышление, провокация; злостный умысел, клевета, рассчитанные на то, чтобы опорочить кого-либо или что-либо.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ — психологические *тесты*, предназначенные для диагностики уровня интеллектуального развития человека. С помощью И.т. количественно и качественно оцениваются умственные способности человека, делается вывод о том, насколько он интеллектуально развит. И.т. широко применяются в практической *психологии* с целью *профессионального отбора* людей.

ИНТЕРВЬЮ — метод психологического обследования, основанный на проведении личной беседы психолога с человеком, чью психологию и поведение он изучает. В ходе И. психолог задаёт человеку ряд вопросов и по ответам на них делает выводы о психологических особенностях обследуемого человека.

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ — тесные, близкие, ярко эмоционально окрашенные, как правило, скрывающиеся от посторонних людей человеческие отношения типа дружбы, любви, личной привязанности. Иногда понятие И.о. распространяют и на аналогич-

ные отношения отрицательного характера, например, на ненависть, злобу, вражду, зависть.

ИНТУИЦИЯ — общая умственная способность человека, проявляющаяся в том, что без длительной подготовки, долгих, пространственных и тщательно логически выверенных *рассуждений* он способен находить правильные решения задач, хорошо ориентироваться в непростых жизненных ситуациях.

ИНФАНТИЛИЗМ — детскость, проявляющаяся в психологии и поведении взрослого человека.

ИСТЕРИЯ — душевная болезнь типа *невроза*, отличающаяся специфическими нарушениями психики и поведения человека. Типичными для таких нарушений являются повышенная эмоциональная возбудимость, капризность (см. *Каприз*), изменчивое настроение, непредсказуемость *поступков*, рассчитанных на привлечение внимания окружающих людей, на изменение их отношения. И. нередко сопровождается припадками, которые выражаются в чрезмерном двигательном возбуждении, бурном проявлении *эмоций* (в плаче, крике, падении, иногда — во временной потере сознания). Подобные реакции, однако, почти никогда не влияют сколько-нибудь серьёзно на здоровье истерика, не влекут за собой его телесных повреждений. В *психоанализе* И. объясняется причинами психологического характера, связанными с тяжёлыми эмоциональными переживаниями, конфликтами человека, имевшими место в прошлом, особенно в детстве.

КАПРИЗ — неадекватное, неразумное поведение человека, характерное повышенными претензиями, предъявляемыми к окружающим людям, неправильными реакциями на их действия и высказывания, необоснованным чувством обиды, нежеланием вести себя так, как требуют или рекомендуют люди, а также (иногда) активным сопротивлением, противодействием их разумным доводам, советам. К. — форма поведения, свойственная в основном детям, но иногда проявляющаяся и у взрослых людей при нарушениях психики (см. также *Инфантилизм*).

КАРМА — религиозно-мистическое понятие из области древней индийской философии; в настоящее время используется в разного рода иррационалистических, ненаучных учениях о психологии и поведении людей. В этих учениях К. выступает как невидимая, неосознаваемая сила, якобы определяющая благополучие человека во всех его сферах жизни в зависимости от уже совершённых им поступков. В узком смысле слова под К. понимается совокупность человеческих *поступков*, совершённых в течение жизни,

акже их последствий, которыми определяется как бы новое рождение человека и его последующее существование.

КАТАРСИС — термин, означающий “психологическое очищение”. Образно, метафорически он используется в следующих значениях: 1. Освобождение зрителей драматического спектакля от страха, гнева и других отрицательных эмоций в результате наблюдения за тем, как они проявляются у актёров на сцене. 2. Избавление человека от неадекватных реакций на жизненные ситуации, вызываемые внутренней эмоциональной напряжённостью (см. *напряжённость психологическая*). 3. Душевное облегчение, наступающее у человека в итоге проведения с ним специальных психолитических процедур (см. *Психоанализ*).

КЛИЕНТ — человек, пользующийся услугами *практического психолога*, обратившийся к нему за помощью.

КЛИМАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (социально-психологический) — шее состояние системы человеческих отношений, сложившихся в *группе*, включая отношение людей друг к другу и тому, что происходит в этой группе. К.п. — это также относительно стабильный, преобладающий в группе эмоциональный настрой (см. также *эмоции*).

КОГНИТИВНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ — особое психологическое состояние человека, возникающее в жизненной ситуации, где, имея объективные, необходимые и достаточные возможности для благоприятного решения проблем, не пользуется ими из-за того, что неправильно оценивает их и сложившуюся обстановку, боится действовать или неуверен в себе.

КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС — противоречие, несогласованность в системе знаний, представлений человека или его отношений к себе, к миру, к другим людям. К.д. сопровождается неприятными эмоциональными переживаниями (см. *Эмоции*) и желанием избавиться от него, он побуждает человека к действиям, направленным на устранение возникшего противоречия.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ — умения и навыки человека, проявляющиеся в его общении с людьми. К.у. и н. включают в себя способности, связанные с использованием различных, вербальных и невербальных средств общения для достижения взаимопонимания и оказания влияния на людей.

КОМПЕНСАЦИЯ — психологический защитный механизм (см. *защитные механизмы*, *Психологическая защита*), посредством которого человек практически или только в своём воображении избавляется от имеющихся у него недостатков и связанных с ними не-

приятных переживаний, за счёт осознания и развития тех своих достоинств, которые способны данные недостатки заменить.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ — характеристика человека, выражающаяся в наличии у него знаний, умений и навыков, достаточных для решения какой-либо проблемы, занятий тем или иным видом деятельности.

КОМПЛЕКСЫ — аномальные черты характера человека, его недостатки, тяжело переживаемые им самим и обычно скрываемые от окружающих людей.

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ — один из распространённых комплексов, выражающийся в осознании человеком недостаточности уровня своего умственного развития или отсутствия каких-либо важных для него способностей. Люди с сильно выраженным К.н. обычно ведут себя как невротики (см. *Невротичность*).

КОНВЕРСИЯ — существенное изменение точки зрения или взгляда человека, переход к прямо противоположному мнению или точке зрения по соответствующему вопросу.

КОНТАМИНАЦИЯ — взаимное наложение двух или нескольких объектов, явлений друг на друга, в результате чего в одни из них проникают чуждые ему элементы других. К. нередко происходит в процессах памяти и речи человека, когда, например, в припоминаемые события или речевые высказывания вклиниваются несвойственные им фрагменты других речевых конструкций или воспоминаний.

КОНТРАРГУМЕНТ — довод, обоснование, аргумент, приводимые в доказательство ошибочности утверждения оппонента, в ответ на довод или аргумент самого оппонента.

КОНТРСУГГЕСТИЯ — ответные действия человека или группы людей на попытку со стороны другого человека или группы оказать на них внушающее воздействие. К. призвана уменьшить эффект *внушения*, оказываемый другой стороной.

КОНФЛИКТ — противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения; разногласие внутри человека или между людьми, чреватое для них серьёзными последствиями, состоянием внутреннего *дискомфорта* или трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

КОНФЛИКТ СБЛИЖЕНИЯ-ИЗБЕГАНИЯ — конфликт, возникающий тогда, когда один и тот же объект (предмет, человек, событие, ситуация и т.п.) одновременно привлекает и отталкивает от себя человека, вызывая у него противоположные, несовместимые желания: сблизиться с объектом или уйти как можно дальше от

него. При этом человек не в состоянии решить, как ему действовать, так как сближение с объектом усиливает желание уйти от него, а удаление, напротив ведёт к росту стремления сблизиться.

КОНФОРМИЗМ — некритическое принятие людьми чужих мнений при наличии у них самих собственного мнения, противоречащего мнениям тех людей, чью точку зрения они принимают. К. может быть результатом сознательного расчёта, приспособленчества, связанного с получением какой-либо выгоды, или психологического давления, оказываемого на этих людей со стороны других, значимых для них людей. К. — массовое явление, распространённое в современном обществе. Противоположное по смыслу понятие — *нонконформизм*.

КОНФРОНТАЦИЯ — столкновение людей, противопоставление двух или нескольких мнений, интересов, позиций и т.п., обычно порождающее конфликтную ситуацию (см. *Конфликт*).

КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ — стандартизированный, количественный показатель уровня умственного развития человека, получаемый в результате применения психологических *тестов* интеллекта (см. *Интеллектуальные тесты*). К.и.р. чаще всего представлен цифрами от 0 до 1 или в процентном выражении от 0 до 100%, при норме 1 или 100%. Люди, имеющие показатели выше нормы, считаются высоко интеллектуально развитыми, а те, чьи показатели ниже нормы — низко интеллектуально развитыми.

КРИЗИС ВОЗРАСТНОЙ — *кризис психологический*, возникающий при переходе из одного *возраста психологического* в другой, связанный с существенными изменениями *образа жизни*, психологии и поведения человека. К.в. проявляется в том, что человека уже не удовлетворяет состояние дел, характерное для более раннего возраста, но он ещё не может приспособиться к условиям и соответствовать требованиям более старшего возраста.

КРИЗИС ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ — состояние душевного расстройства, не имеющее патологического характера и проявляющееся в неудовлётворенности человека сложившимся положением дел, жизнью, собой.

КУЛЬТ — возведение кого-либо или чего-либо в *идеал*; чрезмерное почитание не по заслугам, некритическое отношение к кому-либо или к чему-либо.

ЛИБИДО — психоаналитический термин (см. *Психоанализ*), обозначающий особую жизненную энергию, в частности сексуального плана, которая на бессознательном уровне (см. *Бессознательное*) управляет психологией и поведением людей.

ЛИДЕР — авторитетный член социальной *группы*, чья власть и полномочия добровольно признаются другими участниками группы, готовыми ему подчиняться и следовать за ним (см также *Харизматический лидер*).

ЛИДЕРСТВА СТИЛЬ — поведение *лидера* в отношении зависящих от него членов социальной *группы*; действия и приёмы, используемые им для оказания влияния на других людей.

ЛИЧНОСТЬ (в психологии) — понятие, обозначающее человека в совокупности тех его психологических качеств и свойств, которые являются достаточно устойчивыми и определяют его поведение.

ЛОГОТЕРАПИЯ — метод *психотерапии*, созданный австрийским психиатром В. Франклом. Л. основывается на том, что психологическое благополучие человека прямо зависит от наличия у него значимой цели и смысла жизни. Метод Л. позволяет вернуть человеку утраченную жизненную цель и сделать его жизнь более осмысленной.

ЛУНАТИЗМ — см. *Сомнамбулизм*.

МАГИЯ — волшебство, чародейство, колдовство; специальные действия и обряды, якобы влияющие на мир и человека сверхъестественным образом.

МАКИАВЕЛЛИЗМ — система взглядов на мир людей и человеческие отношения, изложенных итальянским общественным деятелем и мыслителем Н. Макиавелли. Он утверждал, что в отношениях людей цель всегда оправдывает средства, что для достижения, например, определённых политических целей годятся все средства, что находящийся у власти человек может не считаться с интересами зависящих от него людей и с существующими нормами морали в действиях, направленных на достижение определённых политических целей, если его действия пронизаны заботой о могуществе и процветании государства. В настоящее время М. называют социальные действия, пренебрегающие нормами человеческой морали.

МАЗОХИЗМ — самобичевание, наказание себя; склонность человека к совершению действий, причиняющих вред ему самому; получение удовольствия от таких действий.

МАКСИМА — житейская мудрость, вобравшая в себя опыт многих поколений людей и выраженная в краткой, обобщённой, образной форме. М. может служить для людей образцом поведения, правилом *мышления*, руководством к действию, нормой.

МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНЫЙ ПСИХОЗ — хроническое психическое заболевание, проявляющееся в периодически насту-

пающих, не вызванных объективными причинами резких изменений настроения больного. Болезнь имеет циклический характер с чередованием двух фаз: маниакальной, выражающейся в немотивированном, беспричинно весёлом настроении, и депрессивной, проявляющейся в подавленности и *апатии*.

МАНИЯ — ненормальное, болезненное психологическое состояние человека, связанное с навязчивыми идеями, мыслями, постоянно преследующими его, от которых он не в состоянии избавиться. Существует много разновидностей М.: пиромания — патологическое влечение к совершению поджогов; kleптомания — неуёмное стремление к совершению краж; М. величия — некритическое приятие человеком себя за важную персону; М. преследования — состояние, в котором человеку кажется, что его постоянно кто-то преследует, эксплуатирует, угнетает.

МАРГИНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК — человек, который по своей психологии и поведению не принадлежит полностью ни к одной социальной *группе* или культуре, занимая как бы промежуточное положение между ними. При этом в нём причудливым образом сочетаются свойства и признаки разных и социальных групп. Маргинальными людьми являются, например, те, кто долго жил в одной стране, а затем надолго, до конца жизни переехал жить в другую страну с существенно отличной культурой.

МЕДИТАЦИЯ — специальные действия и особое психологическое состояние, проявляющееся в сосредоточенности внимания и сознания человека на его собственных ощущениях, в частности — на тех процессах, которые происходят внутри его тела. Внимание при этом отвлекается от того, что происходит вокруг, мышцы являются расслабленными, а человек — как бы полностью погружённым в самого себя. Состояние М. достигается при помощи специальных упражнений, которым необходимо обучаться. Умение вызывать М. используется в различных религиозно-культурных системах, особенно индийской, а также в некоторых современных методах индивидуальной и групповой *психотерапии* и *психокоррекции*, например, в *аутогенной тренировке* (аутотренинге) и *нейролингвистическом программировании*.

МЕДИУМ (в *парапсихологии*) — человек, который якобы обладает способностью к так называемому сверхчувственному восприятию, т.е. к восприятию таких вещей, которые недоступны обычным людям. М. иногда (в различных ненаучных, мистических учениях) называют человека, который выполняет роль своеобразного посредника между людьми и мирами, часть которых доступна только ему.

МЕЛАНХОЛИК — человек, обладающий меланхолическим типом *темперамента*, для которого характерно преобладание процессов *торможения* над процессами возбуждения (см. *Возбуждённость*), причём первые являются намного более сильными, чем вторые.

МЕЛАНХОЛИЯ — грустное настроение, уныние, тоска, *депрессия*; типичное психологическое состояние *меланхолика*.

МЕЧТЫ — фантазии, планы на будущее, представленные в воображении человека и мысленно реализующие наиболее важные для него потребности и интересы. М. окрашены преимущественно в эмоционально-положительные тона.

МИМИКА — экспрессивно-выразительные движения частей лица человека: глаз, губ, бровей, выполняющие роль внешнего представления психологического состояния человека для окружающих людей.

МИРОВОЗЗРЕНИЕ — система устоявшихся взглядов человека на то, что происходит с ним и вокруг него. В зависимости от того, какую область знаний оно представляет, М. может быть научным, житейским, философским, религиозным.

МИСТИКА — таинство, таинственные обряды; нечто загадочное, непонятное, необъяснимое на основе науки или *здорового смысла*. М. связана с *верой* человека в сверхъестественное.

МИФ — выдумка, вымысел, ненаучное представление (особенно у древних народов) о явлениях природы, о человеке, о происхождении мира, о богах, о легендарных героях и т.п.

МЛАДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (младенчество) — возраст ребёнка от рождения и примерно до одного года.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ — возраст ребёнка в период его жизни от 6—7 до 10—11 лет.

МНЕМА — древнее название памяти.

МНЕМОТЕХНИКА (мнемоника) — система приёмов и средств, которые использует человек для совершенствования своей памяти, в частности, для лучшего запоминания, сохранения и воспроизведения материала.

МНИТЕЛЬНОСТЬ — повышенная впечатлительность человека; податливость внушающему влиянию от полученных впечатлений и оценок, особенно тех, которые касаются его здоровья и благополучия. Такая информация у мнительного человека, даже если она не несёт в себе серьёзной угрозы для него, вызывает состояние тревоги, беспокойства, а также страхи, неуверенность в себе.

МОДА (в психологии) — система вкусов и предпочтений людей, сложившаяся на данный момент времени (например, в одежде, в искусстве, в поведении, в предметах материальной культуры и т.п.).

МОРАЛЬ — совокупность нравственных принципов и норм, определяющих психологию и поведение людей в обществе, их отношение к другим людям и к тому, что происходит вокруг.

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА — см. *климат психологический* (социально-психологический).

МОТИВ — повод, внутренняя побудительная причина действия или поступка человека.

МОТИВ ВЛАСТИ — устойчивая черта *характера* человека, выражающаяся в его стремлении иметь власть над другими людьми, держать их в своём подчинении, управлять ими, определять и контролировать их поведение, оказывать на них влияние.

МОТИВ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХОВ — устойчивая черта *характера*, проявляющаяся в стремлении человека всегда и во всём добиваться успехов, особенно тогда, когда он соревнуется (см. *Соревнование*) с другими людьми.

МОТИВ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧ — черта *характера*, противоположная *мотиву достижения успехов*. М.и.н. практически выражается в том, что человек стремится быть как все (не хуже других) и, по мере возможности, избегать неудач (не обязательно добиваться успехов).

МОТОРИКА — разнообразные движения организма и его частей, мышечная активность.

МЫШЛЕНИЕ — вид интеллектуальной деятельности, процесс решения задач, связанный с открытием человеком нового знания для себя.

НАВЫК — автоматизированная реакция или действие, протекающее сначала и до конца по одной и той же схеме и не контролируемое (неуправляемое) со стороны сознания. Большинство Н. включает в себя разнообразные, более или менее сложные автоматизированные движения (см. также *Автоматизмы*).

НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ (образы, мысли) — психологические состояния, образы и мысли человека, часто возникающие помимо его желания, воли и постоянно преследующие его. Н.с. они называются потому, что человек не может избавиться от них (см. также *Мания*).

НАМЕРЕНИЕ — осознанное желание, готовность человека что-либо сделать.

НАПРЯЖЁННОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ — состояние повышенной внутренней, эмоциональной напряжённости человека, сопровождающееся неприятными мыслями, образами, а также чувством *дискомфорта*.

НАСЛЕДСТВЕННОЕ — то, что передаётся по наследству от человека к человеку; то, что он получает генетическим путем (не в результате обучения и воспитания).

НАСТРОЕНИЕ — общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий *тонус* и активность.

НАТУРАЛЬНЫЙ — природный, естественный, имеющийся у человека с рождения.

НАУЧЕНИЕ — приобретение человеком жизненного опыта, знаний, умений и навыков, развитие способностей.

НЕВРАСТЕНИК — человек, страдающий *неврастенией*.

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ — разнообразные средства общения, кроме речи и языка. К Н.с.о. относятся, например, *жесты, мимика, пантомимика*, а также так называемые паралингвистические компоненты речи (см. *Паралингвистика*).

НЕВРАСТЕНИЯ — функциональное заболевание нервной системы человека, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости (см. *Утомление*), неспособности к длительному умственному и физическому напряжению.

НЕВРОЗЫ — группа функциональных *психических расстройств*, вызванных длительным воздействием неблагоприятных условий жизни на человека. При Н. человек обычно сохраняет разум и критическое отношение к своей болезни, а также способность сознательно управлять своим поведением.

НЕВРОТИЧНОСТЬ (невротизм) — поведение человека, являющегося невротиком, т.е. страдающего *неврозом*.

НЕГАТИВИЗМ — эпатажное поведение (см. *Эпатаж*); демонстративное отрицание человеком всего, что ему говорят; активное противодействие любым, в том числе разумным, советам и рекомендациям.

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ — одно из направлений в современной практической психологии, *психотерапии* и *психокоррекции*. Н.п. отводит особую роль прямым воздействиям на речь человека и через неё — на его психологию и поведение. Научной основой Н.п. является идея о том, что в речи человека представлена его психология, и речь служит основным средством контроля поведения.

НЕЙРОЛЕПТИКИ — см. *Транквилизаторы*.

НОНКОНФОРМИЗМ — явление, противоположное *конформизму*. Проявляется в активном противодействии человека любому оказываемому на него психологическому давлению. Частые жизнен-

ные проявления Н. — это инакомыслие, бунтарство, стремление во всем занимать особую, индивидуальную позицию, действовать прямо противоположным образом тому, что навязывается другими людьми, наперекор существующим правилам и *нормам социальным*.

НОРМА СОЦИАЛЬНАЯ — принятое в данной *группе* людей или в обществе в целом правило поведения, которому следует большинство.

ОБЕЗЛИЧИВАНИЕ — см. *Деперсонализация*.

ОБРАЗ ЖИЗНИ — словосочетание, характеризующее то, как данный конкретный человек, *группа* или общество организуют и проводят свою жизнь. О.ж. включает *типичные* виды занятий, увлечений и т.п.

ОБРАЗ "Я" — представление человека о самом себе, о том, какими качествами он обладает, как выглядит со стороны.

ОБСТРУКЦИЯ — демонстративные, сознательные действия, направленные на срыв чего-либо или на создание препятствий кому-либо на пути достижения цели.

ОБУЧАЕМОСТЬ — способность человека к научению, к быстрому и качественному усвоению знаний, умений и *навыков*. О. — одна из главных способностей человека.

ОБЩЕНИЕ — процесс взаимодействия людей, обмена информацией между ними, их взаимного психологического и поведенческого влияния.

ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ — мнение о чём-либо или о ком-либо, сложившееся на данный момент времени у большинства людей в обществе.

ОБЫДЕННОЕ СОЗНАНИЕ — реальный актуальный уровень развития сознания большинства людей в обществе, сложившийся под влиянием условий их жизни. О.с. выражается в интересах, взглядах, *образе жизни*, представлениях людей и т.п. О.с. отличается от научного невысокой строгостью, недоказательностью знаний, которыми оно располагает.

ОБЫЧАЙ — см. *Традиция*.

ОДАРЕННОСТЬ — наличие у человека хорошо выраженных задатков к развитию многих способностей с детства.

ОДЕРЖИМОСТЬ — постоянное пребывание человека во власти определённых чувств и идей; неуёмное стремление к некоторым целям, многократное повторение попыток достижения этих целей, несмотря на повторяющиеся неудачи; особая значимость соответствующих целей для человека.

ОДИОЗНЫЙ — пользующийся дурной славой, крайне неприятный, неупорядоченный человек, вызывающий у большинства людей отрицательное к себе отношение.

ОЗАРЕНИЕ — см. *Инсайт*.

ОЛИГОФРЕНИЯ — слабоумие, низкий уровень развития умственных способностей. О. относится к группе заболеваний, имеющих врожденный или приобретенный характер. Она часто возникает в раннем детстве в результате органического поражения мозга.

ОПТИМИЗМ — исключительно положительное отношение человека к жизни, включающее в себя неизменно позитивную оценку того, что в ней произошло, происходит или будет происходить. О., в частности, проявляется в ожидании положительных исходов тех или иных событий.

ОПЫТ — совокупность знаний, представлений, умений и *навыков*, накопленных человеком при жизни. Различают внешний и внутренний О. Под внешним О. понимают приобретенные формы поведения, а под внутренним О. — психологические качества, свойства и особенности.

ОРГАНЫ ЧУВСТВ — зрение, слух, осязание, обоняние, вкус, а также органы мышечной чувствительности и равновесия человека.

ОРЕОЛА ЭФФЕКТ — результат влияния общего впечатления о человеке на его восприятие, оценку его психологии и поведения. Если общее впечатление о человеке положительное, то его положительные психологические качества переоценивают под влиянием Э.о., а отрицательные недооценивают. При отрицательном общем впечатлении всё происходит наоборот (см. также *Эффект новизны*, *Эффект первичности*).

ОРТОДОКСАЛЬНЫЙ — крайний, последовательно придерживающийся какой-либо непопулярной у большинства людей точки зрения. О. человек занимает, как правило, непримиримую, крайнюю позицию в каком-либо вопросе и не идет на компромисс. То же самое касается так называемых О. учений.

ОСЯЗАНИЕ — ощущения и образы, возникающие у человека в результате воздействия на поверхность кожи внешних физических и механических стимулов.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — готовность и способность человека лично отвечать за то, что происходит с ним, с другими людьми и вокруг него. О., в частности, проявляется в том, что человек в самом себе видит одну из основных причин происходящего и готов сделать всё от себя зависящее, чтобы изменить в лучшую сторону сложившееся положение дел.

ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ (девиантное поведение) — поведение человека, нарушающего принятые правовые или моральные нормы.

ОТЧАЯНИЕ — психологическое состояние безысходности, сопровождающееся мыслями о бессмысленности существования, бесперспективности, безнадежности прилагаемых усилий для того, чтобы улучшить сложившееся положение дел.

ОТЧУЖДЕНИЕ — превращение того, что раньше рассматривалось человеком как близкое и своё, в отдалённое и чужое. О. — это процесс и результат утраты для человека значения или личностного смысла того, что раньше было для него значимым, важным, захватывало и интересовало его.

ПАНИКА — одно из массовидных явлений психики; психологическое состояние повышенного беспокойства, сопровождающееся эмоциями страха и неорганизованным, хаотичным поведением больших масс людей, например, толпы.

ПАНТОМИМИКА — система телесных выразительных движений человека, используемых в *общении* с людьми для передачи информации.

ПАРАЛИНГВИСТИКА — раздел лингвистики (языкознания), где изучаются компоненты речи, которые непосредственно не связаны с языком. Это: интонация, ударение, темп, паузы в речи и т.п. К П. также относят сопровождающие речь *жесты, мимику, пантомимику*.

ПАРАМНЕЗИЯ — см. *Псевдомнезия*.

ПАРАПСИХОЛОГИЯ — область знаний и представлений о психологии людей, не имеющих научного обоснования. К П. относят, например, *телепатию, телекинез* и другие подобные явления (см. *Экстрасенсорное восприятие, Ясновидение*).

ПЕДАНТИЗМ — излишний формализм (см. *Формальный*), мелочная точность в чём-либо, чрезмерная строгость в соблюдении каких-либо норм и правил; приверженность к внешнему порядку, опускающаяся до мелочности, в ущерб интересам дела и *здоровому смыслу*.

ПЕРЕЖИТОК — перенесённые в настоящее время из прошлого, ненужные, вредные взгляды и *привычки*.

ПЕРЕНОС (в *психоанализе*) — смещение чувств пациента или *клиента* на психолога или врача, занимающегося его лечением.

ПЕССИМИЗМ — особое мироощущение, индивидуальное *мировоззрение*, проникнутое чувствами уныния, безнадежности, неверия в существование в мире добра и разумного начала.

ПЕССИМИСТ — человек, склонный к проявлению *пессимизма*.

ПИКИРОВКА — обмен между людьми колкостями, взаимными оскорблениями, неприятными высказываниями.

ПИКНИЧЕСКОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА (пикник) — тип телосложения, отличающийся сравнительно невысоким ростом, сильно развитыми внутренними полостями тела и значительным жировым покровом, сравнительно большой головой, короткой шеей и слабо развитыми мышцами. Немецкий врач психиатр Э. Кречмер в работе “Строение тела и характер человека”, вышедшей в начале XX в., приписал П. общительность, склонность к удовольствиям, праздному времяпрепровождению, а также незаурядные способности в литературе и искусстве.

ПИКТОГРАФИЯ — особый вид письма, пользуясь которым, люди изображают свои образы, чувства и мысли в виде рисунков — пиктограмм.

ПЛАТОНИЗМ (в человеческих отношениях) — чисто духовная связь между людьми, *влечение* к человеку противоположного пола, не сопровождаемое эротическими чувствами (см. *Чувство, Эротический*).

ПОБУЖДЕНИЕ — внутреннее *влечение* человека; *стимул*, заставляющий его совершать какие-либо действия, *поступки*.

ПОДРАЖАНИЕ — сознательное или *бессознательное* воспроизведение, повторение человеком того, что делают другие люди. П. — один из основных способов приобретения жизненного *опыта*, *научения*, особенно в детстве.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ — возраст в диапазоне от 11–12 до 14–15 лет. Данный *возраст* в психологическом плане является переходным от детства к взрослости.

ПОДСОЗНАНИЕ (подсознательное) — см. *Бессознательное*.

ПОЛЕМИКА — острая дискуссия, спор между людьми; обсуждение каких-либо вопросов и проблем на высоком эмоциональном уровне (см. *Эмоции*) с использованием крайних, нелицеприятных суждений. П. обычно ведётся в форме, провоцирующей оппонента на аналогичные ответные действия.

ПОЛОРОЛЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ — поведение, свойственное человеку определенного пола и связанное с теми *ролями социальными*, которые закреплены за людьми соответствующего пола.

ПОСТУПОК — сознательное, заранее продуманное, спланированное и разумное действие человека, рассчитанное на то, чтобы вызвать определённую реакцию у окружающих людей. П. осно-

вываается на убеждениях, ценностях человека, принятых им моральных нормах, регулируется его волей.

ПОТРЕБНОСТЬ — нужда человека в чём-либо, необходимом для его нормального существования и развития в данный момент времени или в ближайшем будущем. По мере развития человека как личности, число его П. увеличивается; при этом перестраивается, меняется их значимость (иерархия), а сами П. приобретают духовную окраску (см. также *Потребности духовные, Потребности социальные*).

ПОТРЕБНОСТИ ДУХОВНЫЕ — высшие человеческие потребности, выражающиеся в стремлении человека к нравственному самосовершенствованию (см. *Самовоспитание*), к добру, к созданию и распространению среди людей предметов духовной культуры.

ПОТРЕБНОСТИ СОЦИАЛЬНЫЕ — потребности человека, в которых выражается его нужда в активном и продуктивном общении и взаимодействии с другими людьми, в признании его как личности с их стороны, в оказании на них определённого влияния.

ПРАВСОЗНАНИЕ — совокупность знаний, представлений, взглядов и идей человека, связанных с областью права, в частности — отношение человека к принятым в обществе законам.

ПРАКТИЦИЗМ — индивидуальная психологическая черта личности человека, проявляющаяся в его умении решать жизненные задачи; увлечённость практикой жизни, практическими действиями в ущерб умственным рассуждениям и размышлениям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ — специалист с высшим психологическим образованием, занимающийся решением практических психологических задач (а не научными исследованиями или преподаванием психологии как учебной дисциплины). Работа П.п. включает в себя психологическое тестирование, психологическое консультирование и психокоррекцию, оказание людям соответствующей профессиональной помощи в её различных формах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ — мышление человека, направленное на решение жизненных задач, в отличие от теоретического, или научного мышления, которое в основном связано с получением теоретических знаний, с созданием и обоснованием научных теорий.

ПРАЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ — вид мышления, существовавший до начала использования людьми законов логики в доказательствах и умственных рассуждениях. Данное мышление характерно для людей и народов, находящихся на сравнительно низкой ступени социально-культурного развития. Термин П.м. введён французским антропологом Л. Леви-Брюлем в начале XX столетия.

ПРАНА — термин древнеиндийской философии, означающий дыхание как основу жизни и общее одушевляющее начало в мире. П., употребляемый в множественном числе, характеризует органы чувств, жизненные силы человека.

ПРЕДВИДЕНИЕ (предвосхищение) — способность человека определять заранее, предугадывать то, что произойдёт или должно будет произойти в будущем, предсказывать ход событий. П., с одной стороны, связано с биологическими свойствами мозга человека, с другой — с приобретаемым жизненным *опытом*.

ПРЕДРАССУДОК — устойчивое ошибочное мнение человека или *группы* людей относительно других людей, *фактов*, явлений действительности. П. порождает неправильное отношение к соответствующим людям, фактам и явлениям, а также неправомерные действия по отношению к ним. К П. относят различного рода суеверия, предубеждения, не подкрепленные фактами и логикой доказательства

ПРЕДСОЗНАНИЕ — психологическое состояние человека, занимающее промежуточное положение между сознанием и *бессознательным*. П. характеризуется наличием смутного, неясного и неточного знания, и предшествует появлению этого знания в более оформленном виде в сознании человека.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ — см. *Предрассудок*.

ПРЕСТИЖ — особое положение человека среди людей; повышенное внимание и уважение его, связанные с высокой оценкой его заслуг и того вклада, который он внёс в благополучие других людей. П. — это также вес, значение, которое приобретает человек в мнениях окружающих людей, степень его психологического влияния на них (например, П. учёного, писателя, политического деятеля).

ПРИВЫКАНИЕ — прекращение или снижение остроты реагирования на что-либо.

ПРИВЫЧКА — сложное, механически выполняемое автоматизированное действие (см. *Автоматизмы*); бессознательная реакция человека (см. *Бессознательное*) на что-либо или кого-либо; результат многократного *привыкания*.

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ — общее название многих отраслей *психологии* в которых решаются проблемы и вопросы, связанные с практическим применением психологических знаний.

ПРИМИТИВНЫЙ — упрощённый, поверхностный, недостаточно глубокий, необразованный; относящийся к сравнительно ранним стадиям развития человека или общества; грубоватый.

ПРИНЦИП — основное правило, главная, руководящая идея; глубокое убеждение; устойчивый взгляд на вещи.

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ — строго придерживающийся определённых принципов.

ПРИОРИТЕТНЫЙ — главный, преобладающий; первостепенный, основной.

ПРИТЯЗАНИЯ (человека) — вид человеческих потребностей, основу которых составляют осознанные, часто завышенные, стремления добиться чего-либо, получить что-то в свое распоряжение (например, притязания на успех, на авторитет, на признание).

ПРОБЛЕМАТИЧНЫЙ (проблематический) — спорный, нерешённый, существующий в виде проблемы; предположительный, сомнительный, возможный, но не доказанный.

ПРОВИДЕНИЕ — целенаправленная, целесообразная деятельность, ориентированная на творение или благо, в частности, на благо человека, приписываемая Высшему Духовному Существо, Богу. Под П. также иногда понимают само существо, творящее благо.

ПРОГНОЗ — предсказание будущих событий, основанное на размышлении, анализе фактов или на интуиции.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ — составление прогноза; исследование возможного хода событий, перспектив развития или преобразования чего-либо.

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ (в психологии) — система психодиагностических методов (см. Психодиагностика), в основе которых лежит механизм проекции. П.м. преимущественно связаны с изучением личности и межличностных отношений. Материалом для анализа и выводов о психологии людей и их отношениях в этих методах служат проекции испытуемого в ответ на задаваемые ему вопросы или какие-либо иные стимулы.

ПРОЕКЦИЯ — перенесение каких-либо чувств на другого человека; приписывание собственных психологических качеств одним человеком другому человеку или неодушевленному объекту. Чаще всего П. проявляется в том, что человек, не осознавая или не признавая у себя самого какие-либо свойства (чаще всего отрицательные), бессознательно (см. Бессознательное) приписывает их другим людям и, благодаря действию этого защитного механизма (см. Защитные механизмы, Психологическая защита), на некоторое время избавляется от неприятных переживаний по поводу собственных аналогичных недостатков.

ПРОСОЦИАЛЬНЫЕ МОТИВЫ — *мотивы* поведения человека, рассчитанного на благо других людей. К П.м. относятся, в частности, сочувствие, сопереживание, поддержка, желание оказать помощь другому.

ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — поведение, в основе которого лежат *просоциальные мотивы*.

ПРОСТРАЦИЯ — состояние полной физической и нервно-психической истощённости человека, наступающее в результате нервных потрясений типа *стресса*, фрустрации, *аффекта*, а также после тяжёлых заболеваний, длительной *депрессии*, сильного переутомления, *депривации*.

ПРОТАГОНИСТ (в *психодраме*) — человек, чью роль, как главную, исполняет один из участников терапевтической *группы* (см. *Группа психодрамы*) в импровизированном психодраматическом спектакле. Название П. заимствовано из древнегреческого театра, где П. называли первого из трёх актеров, исполнителей главной роли.

ПРОТЕЖЕ — человек, пользующийся чьей-либо *протекцией*.

ПРОТЕКЦИЯ — покровительство, особая поддержка, оказываемая одним человеком (как правило, достаточно влиятельным), другому человеку, менее влиятельному, в его делах. П. — это также защита последнего от нападков и неприятностей.

ПРОТЕСТ — решительное возражение против чего-либо; открыто заявленное нежелание что-либо делать, сопровождающееся соответствующими действиями или выражением готовности их совершить.

ПРОТИВОРЕЧИЕ — несовместимость каких-либо мыслей, образов, чувств, *поступков* и действий, связанная с наличием в них того, что не может быть согласовано.

ПРОФЕССИОГРАММА — систематизированное, научно обоснованное описание основных требований, предъявляемых той или иной профессией к человеку. В П. входят способности, персональные качества *личности*, знания, умения.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ — ознакомление человека с разными профессиями и требованиями, которые они предъявляют людям (см. *Профессиограмма*); дача человеку рекомендаций о том, как готовиться к профессиональной деятельности, а также по поводу того, насколько успешно он может справиться с той или иной профессией.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОТБОР — отбор людей по определённым качествам для занятий той или иной профессией (см. также *Профессиональное консультирование и профессиональное ориентирование*).

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ — готовность человека к занятиям той или иной профессиональной работой.

ПСЕВДОЛОГИЯ — болезненная, патологическая склонность человека говорить людям неправду, фантазировать, обманывать. П. связана с сильным желанием человека во что бы то ни стало обратить на себя внимание, которого он не может добиться каким-либо иным, этически более оправданным способом.

ПСЕВДОМНЕЗИЯ — нарушения памяти, связанные с ошибочными воспоминаниями, т.е. припоминанием того, чего на самом деле не было и не могло быть.

ПСЕВДОРЕМИНИСЦЕНЦИЯ — нарушение памяти, связанное с неправильным припоминанием события, которое действительно имело место в прошлом.

ПСИХАСТЕНИЯ — болезненное состояние психики человека, проявляющееся в таких симптомах, как мнительность, впечатлительность, нерешительность, боязливость, навязчивые мысли и страхи.

ПСИХИАТРИЯ — раздел медицины, в котором представлены факты и результаты исследований, касающиеся предупреждения и лечения *психических заболеваний*.

ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — болезни, которые, в первую очередь, а иногда и исключительно, проявляются в различных нарушениях психики человека (психических процессов, состояний и свойств), а также в связанных с ней формах поведения. Существует три основных вида П.з.; *психозы* (*шизофрения, маниакально-депрессивный психоз* и др.); пограничные нервно-психические расстройства (*неврозы, психопатии* и др.); умственные нарушения, связанные с отклонениями от нормы в функционировании познавательных процессов восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления и речи.

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА — см. *психические заболевания*.

ПСИХОАНАЛИЗ — учение, созданное Зигмундом *Фрейдом*; система идей и методов интерпретации содержания сновидений, ошибок, описок, обмолвок и разнообразных случаев забывания, связанных с *бессознательным* или с неосознаваемыми *влечениями* человека. В теоретическом плане П. включает в себя систему гипотез, объясняющих природу, роль бессознательного в жизни чело-

века и в развитии человеческой цивилизации. В практическом плане П. содержит средства диагностики и лечения ряда *психических заболеваний*.

ПСИХОГЕННЫЙ — вызванный или порожденный психологическими процессами, свойствами или состояниями человека.

ПСИХОГЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — болезни, вызванные или существенно осложнённые в своём течении и лечении различными психологическими *факторами*, такими, например, как тяжёлые отрицательные эмоциональные переживания (см. *Эмоции*) типа *аффектов, стрессов, фрустраций*.

ПСИХОГИГИЕНА — раздел гигиены (область медицины), содержащий в себе знания и средства, касающиеся сохранения и укрепления здоровья людей. В П. эти вопросы рассматриваются и решаются с учётом и с использованием психогенных факторов (см. *Психогенный, Психогенные заболевания, Фактор*).

ПСИХОДИАГНОСТИКА — область специальных психологических знаний и методов, при помощи которых осуществляется количественная и качественная оценка психологических процессов, свойств и состояний человека.

ПСИХОДИСЛЕПТИКИ — биохимические вещества, вызывающие у человека различные *психические расстройства*, в частности, зрительные и слуховые *галлюцинации*.

ПСИХОДРАМА — одно из направлений в современной групповой *психотерапии* и *психокоррекции*. П. создана и обоснована на теоретическом уровне американским психологом, психиатром и социологом Я. Морено. Основу П. составляет импровизированный драматический спектакль, организуемый и проводимый в *группе* людей, нуждающихся в психиатрической или психологической помощи. В ходе этого спектакля, также называемого П., разыгрывается какая-либо реальная жизненная драматическая ситуация, возникшая у одного из участников группы. Этот человек в П. играет, как правило, главную роль (см. *Протагонист*), а другие роли распределяются между остальными участниками группы в соответствии с их схожестью с лицами реальной жизненной драмы (см. также *Группы психодрамы, Группы тренинга*).

ПСИХОЗЫ — различные по своим проявлениям нарушения психики человека, не носящие характера серьёзных хронических *психических заболеваний*.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ — область профессиональной деятельности психолога, связанная с исправлением, коррекцией различных недостатков в психике и поведении человека, не имеющих характера заболеваний (см. также *Психотерапия*).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА — специальные приёмы и действия, предпринимаемые человеком для того, чтобы сохранить положительное представление о себе, нормальное самочувствие тогда, когда ему приписывают отрицательные качества *личности*, аморальные мысли, *поступки* или неблагородные чувства (см. также *Защитные механизмы*).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА — официально созданная система специальных учреждений, в задачу которых входит оказание людям оперативной психологической помощи. Такая служба создаётся в различных социальных институтах и организациях, например, в образовании, в медицине, в экономике, в политике, в армии, а также в органах правопорядка и ряде других.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ — способность людей устанавливать между собой нормальные деловые и личные взаимоотношения при совместной работе в разных социальных *группах* и организациях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ (атмосфера) — см. *Климат психологический*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС — см. *Кризис психологический*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ — оказание *практическим психологом* помощи людям в форме советов и рекомендаций, которые даются на основе личной беседы с *клиентом* и его *психодиагностики*. П.к. — одна из специализаций в области *практической психологии*.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ — специальная профессиональная подготовка, которую получают психологи в высших учебных заведениях. В России такая подготовка осуществляется в ряде университетов и вузов на специальных психологических факультетах или даётся в виде второй специальности на факультетах иного профиля.

ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛЫХ — часть *психологии возрастной* или *психологии развития*, в которой представлены знания, касающиеся психологии и объяснения поведения взрослых людей в возрасте после 28–30 лет.

ПСИХОЛОГИЯ ВОЕННАЯ — отрасль психологии, касающаяся психологических процессов, состояний и свойств человека, проявляющихся в различных, связанных с военным делом, ситуациях.

ПСИХОЛОГИЯ ВОЗРАСТНАЯ — отрасль психологии, где представлены психологические *факты* и явления, относящиеся к людям разного возраста.

ПСИХОЛОГИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ — одно из главных направлений современной психологии *личности*, где особая роль отводится духовным ценностям, подчёркивается активность человека, её направленность на нравственное самосовершенствование (см. *Самоактуализация, Самовоспитание*).

ПСИХОЛОГИЯ КОСМИЧЕСКАЯ — область психологии, связанная с психологической подготовкой и осуществлением космических полётов.

ПСИХОЛОГИЯ МЕДИЦИНСКАЯ — отрасль психологии, связанная с проблемами психологического характера, возникающими в медицине, в том числе в диагностике, профилактике и лечении различных заболеваний.

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩАЯ — основная отрасль психологической науки, в которой решаются главные вопросы получения и использования психологических знаний.

ПСИХОЛОГИЯ ПРАВА — область психологических знаний, связанная со сферой правовой деятельности людей.

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ — область психологических исследований, имеющая дело с законами и объяснением психологического развития людей (см. также *Психология детская*).

ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНАЯ — отрасль психологии, где представлены знания, касающиеся психологических явлений, возникающих в процессе *общения* людей.

ПСИХОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ — область психологии, включающая знания о тех или иных отклонениях в психологическом развитии человека, особенно в детском возрасте (старое название — дефектология).

ПСИХОЛОГИЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ — область психологии, связанная с экономической деятельностью человека (деловые *отношения*, предпринимательство, реклама и т.п.).

ПСИХОМОТОРИКА — взаимодействие психических явлений и движений человека.

ПСИХОНЕВРОЛОГИЯ — раздел медицины, пограничный между *психиатрией* и неврологией — наукой, изучающей строение и функционирование нервной системы человека в норме и патологии. П. содержит знания, касающиеся нарушений в психике, возникающих в связи с теми или иными отклонениями в работе нервной системы.

ПСИХОПАТ — человек, страдающий *психопатией*.

ПСИХОПАТИЯ — нарушение нормальной психической деятельности, проявляющееся в заметных патологических изменениях

характера человека. Типичными такими изменениями являются повышенная нервно-психическая возбудимость, чрезмерная впечатлительность, быстрая истощаемость, нерешительность, малодушие, неспособность переносить значительные нервно-физические нагрузки, мнительность, сомнения в себе. При П. иногда проявляются несдержанность, фанатичность (см. *Фанатизм*), склонность к агрессивным реакциям (см. *Агрессивность*), ревнивость (см. *Бред ревности*), истеричность (см. *Истерия*), *депрессия*, доминирование эмоций над разумом, *навязчивые состояния*.

ПСИХОПАТОЛОГИЯ — часть *психологии медицинской*, включающая знания по учёту и использованию психологических *факторов* в диагностике, профилактике и лечении различных заболеваний, а также знания о нарушениях, которые происходят в психике и поведении человека при разных заболеваниях.

ПСИХОСОМАТИКА — раздел медицины, где изучается роль психологических *факторов* в возникновении, течении и лечении органических заболеваний, таких, например, как сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, эндокринные, а также заболевания дыхательной системы.

ПСИХОТЕРАПИЯ — раздел медицины, касающийся лечения различных заболеваний психологическими средствами.

ПСИХОТЕХНИКА — область научных знаний (существовала в первые десятилетия XX в.), связанных с психологической подготовкой человека к труду и взаимодействием человека и техники. В настоящее время эти проблемы изучаются в инженерной психологии и в психологии труда.

ПСИХОТРОПНЫЕ СРЕДСТВА — различные биохимические вещества, оказывающие заметное влияние на психологические процессы, состояния и свойства человека. В медицине П.с. применяются как лекарственные препараты для лечения связанных с психикой заболеваний.

ПСИХОФАРМАКОЛОГИЯ — раздел фармакологии (части медицины), изучающий действие лекарств на психику человека.

ПУБЕРТАТНЫЙ — связанный с половым созреванием организма. П. период в жизни человека — это период полового созревания.

РАДИКАЛИЗМ — форма рассуждений и поведения человека, отличающаяся склонностью к непопулярным, выражающим крайнюю точку зрения, мыслям, а также аналогичным *поступкам* и действиям. Р. характеризуется отсутствием стремления к компромиссу, к согласию с другими людьми путем взаимных уступок.

РАЗДРАЖЕНИЕ — состояние физического или психологического возбуждения.

РАЗДРАЖИТЕЛЬ — любая причина, способная вызвать у человека *раздражение*.

РАНИМОСТЬ — особенная чувствительность человека к критике, к замечаниям в его адрес, к лично затрагивающим его шуткам, высказываниям и действиям.

РАННИЙ ВОЗРАСТ — возраст человека от одного года до трёх лет.

РАССЕЯННОСТЬ — неспособность человека концентрировать своё внимание или долгое время удерживать его на одном и том же объекте: предмете, мысли, образе или чувстве.

РАССУЖДЕНИЕ — логически связанная, целенаправленная серия мыслей.

РАСТОРМАЖИВАНИЕ — избавление от скованности, заторможенности; снятие внутренней *напряжённости психологической*.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ — один из психологических *защитных механизмов* (см. также *Психологическая защита*), проявляющийся в *бессознательном* стремлении человека к оправданию любых своих действий и *поступков*, как правило, уже после того, как они совершены.

РАЦИОНАЛИЗМ — склонность человека к разумным, продуманным, логически обоснованным действиям и *поступкам*.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ — разумный, целесообразный, объяснимый, оправданный.

РЕАБИЛИТАЦИЯ — восстановление чего-либо, например, нормального психологического состояния человека в результате *психотерапии* или *психокоррекции*.

РЕАКЦИОНЕР — человек с непрогрессивными, направленными против интересов людей, взглядами, противодействующий прогрессу.

РЕАЛИЗМ — стремление учитывать реально сложившиеся обстоятельства и действовать, рассчитывая на достижение реальных, не вымышленных целей.

РЕАЛЬНОСТЬ — то, что существует в действительности, не является продуктом вымысла или фантазии.

РЕАНИМАЦИЯ — восстановление основных жизненных функций организма (буквально — одушевление, возвращение души).

РЕКРЕАЦИЯ — отдых, восстановление сил, израсходованных человеком в процессе деятельности, связанной со значительными физическими и психологическими нагрузками.

РЕЛАКСАЦИЯ — психическое или физическое расслабление, снятие излишней напряженности. Р. — один из широко используе-

мых приёмов в индивидуальной и групповой *психотерапии* и *психокоррекции* (см. также *Группы телесной терапии*), способствующий нормализации психологического состояния человека.

РЕМИНИСЦЕНЦИЯ — восстановление (как правило, произвольное) каких-либо событий в памяти человека.

РЕЙТИНГ — количественный показатель *авторитета*, популярности данного человека в сравнении с другими людьми.

РЕПРОДУКТИВНЫЙ — повторяющий уже известное, воспроизводимый по образцу.

РЕПУТАЦИЯ — мнение о человеке, сложившееся у окружающих людей. Р. может быть хорошей или плохой в зависимости от того, что по поводу данного человека преобладает в мнениях окружающих: хорошее или плохое.

РЕТРОГРАДНАЯ АМНЕЗИЯ — см. *Амнезии*.

РЕТРОСПЕКЦИЯ — мысленное возвращение к прошлому, анализ уже произошедших событий.

РЕФЕРЕНЦИЯ — характеристика или отзыв о человеке, даваемый ему в деловых *отношениях* другими людьми, пользующимися доверием.

РЕФЕРЕНТНЫЙ — выступающий в качестве объекта, *факта* или события, на которое ссылаются в подтверждение некоторых идей; служащий источником этих идей, образцом для подражания.

РЕФЛЕКСИЯ — размышления человека над собственным жизненным *опытом*, в частности, о своих психологических особенностях.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — система методов лечения, основанных на оказании воздействия на так называемые биологически активные точки организма. К Р. относится и *акупунктура*, электропунктура — метод лечения воздействием слабым электрическим током на биологически активные точки организма.

РЕФЛЕКТОРНЫЙ — произвольный, *бессознательный*, осуществляемый автоматически (см. *Автоматизмы*), по механизму рефлекса.

РЕФРАКТЕРНЫЙ — не реагирующий, невосприимчивый.

РЕЦЕПЦИЯ — восприятие и переработка информации при помощи органов чувств.

РЕЦИПИЕНТ — человек, который якобы способен непосредственно воспринимать мысли, образы и чувства других людей. Термин Р. используется, в частности, в *парапсихологии*.

РЕЦИПРОКНЫЙ — взаимный, направленный в обе, часто противоположные, стороны.

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ — краткие речевые формы культурного *общения* людей в различных социальных ситуациях.

РЕШИМОСТЬ — готовность человека к принятию и реализации решений, к совершению определенных *поступков* и действий.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ — склонность переходить от мыслей к действиям, от решений к их воплощению в жизнь. Решительный человек — тот, который имеет твёрдое намерение совершить определённый *поступок* и практически всегда готов перейти от слов к делу.

РИГИДНОСТЬ — недостаточная гибкость в мыслях, чувствах и действиях.

РИГОРИЗМ — строгое, неукоснительное соблюдение каких-либо требований, норм, правил, принципов в сфере нравственности, исключающее уступки и компромиссы.

РИТУАЛ — публично совершаемая торжественная церемония; совокупность и установленный порядок обрядовых действий. Р. составляют часть психологии *групп* людей.

РОЛЕВОЙ — относящийся к *роли социальной* или связанный с ней.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНАЯ — положение, занимаемое человеком в обществе, *группе* людей и связанные с ним формы поведения. В понятие Р.с. также входят типичные психологические особенности лиц, занимающих такое положение (например, роли родителя, учителя, ребёнка, ученика, начальника, подчинённого и т.д.).

РОМАНТИЧЕСКИЙ — эмоционально-приподнятый, мечтательный, идеализирующий действительность, связанный с лучшими надеждами и ожиданиями на будущее.

САДИЗМ — патологическая склонность к *жестокости*, сопровождаемая получением наслаждения от страданий людей (см. также *Агрессивность*).

САКРАЛЬНЫЙ — священный, связанный с *верой*, относящийся к религиозному *культу*; обрядовый, ритуальный (см. *Ритуал*).

САКРАМЕНТАЛЬНЫЙ — то же, что *сакральный*.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ — персональное, личностное самосовершенствование (*самовоспитание*) человека, стремление к максимальному развитию своих способностей и полному использованию возможностей на благо людей. С. — одно из основных понятий *психологии гуманистической*.

САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩАЯСЯ ЛИЧНОСТЬ — человек, который стремится к *самоактуализации*.

САМОБИЧЕВАНИЕ — наказание человеком самого себя; осуждение себя, причинение себе нравственных или физических страда-

ний, сопровождаемое чувством глубокого сожаления по поводу совершенных *поступков* (см. также *Мазохизм*).

САМОВНУШЕНИЕ — *внушение* человеком чего-либо самому себе (см. также *Аутогенная тренировка*).

САМОВОСПИТАНИЕ — воспитание человеком самого себя; воздействие на себя, направленное на развитие и совершенствование собственного поведения (см. также *Самоактуализация*).

САМОВЫРАЖЕНИЕ — проявление в действиях и *поступках* человека его собственных психологических особенностей.

САМОДОВОЛЬСТВО — недостаточно обоснованная, чрезмерная удовлетворённость человека собой; недоучёт совершённых им ошибок и имеющихся у него недостатков.

САМОЗАЩИТА — действия, предпринимаемые человеком для того, чтобы физически или психологически защитить себя от опасностей, реальных или вымышленных, которые он видит в окружающем мире (см. также *Защитные механизмы*, *Психологическая защита*).

САМОКОНТРОЛЬ (саморегуляция) — контроль и управление человеком собой, своими психологическими процессами, состоянием и поведением.

САМОНАБЛЮДЕНИЕ — наблюдение человека за собой, за своими психологическими процессами, чувствами, мыслями, образами, состоянием, а также за своим поведением.

САМООБЛАДАНИЕ — способность человека контролировать себя, разумно управлять своими психологическим состоянием и поведением, действовать взвешенно, сохранять спокойствие в сложных жизненных ситуациях.

САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, своих целей, ценностей, нравственных норм, форм поведения.

САМООЦЕНКА — оценка человеком себя, своих собственных психологических качеств.

САМОСОЗНАНИЕ — понимание, осознание человеком собственных психологических качеств.

САНГВИНИК — человек, имеющий сангвинический тип *темперамента* (см. также *Тип*). Человек с таким темпераментом имеет сильную волю (нервную систему), уравновешенный *характер* (см. *Уравновешенность нервной системы*), высокое *самообладание*, работоспособен, достаточно уверен в себе, хорошо приспосабливается к изменяющимся условиям.

САНКЦИИ — средства психологического воздействия, в основном отрицательные, которые отдельные люди, социальные *группы* и общество используют для того, чтобы определённым образом влиять на поведение людей. С. могут быть положительными, стимулирующими соответствующие формы поведения (см. *Стимул*), и отрицательными, препятствующими им.

САРКАЗМ — язвительная, жестокая, ироническая насмешка над человеком, нацеленная на то, чтобы оскорбить, унижить его.

САТИРА — резкое обличение, злая насмешка, не несущая, однако, в отличие от *сарказма* элементов *жестокости* по отношению к человеку и не связанная с сознательной целью унижить его.

СЕНТЕНЦИЯ — изречение нравоучительного характера, произносимое обычно без достаточно полного учёта обстановки, сложившихся обстоятельств и актуального состояния человека, которому это изречение адресуется.

СЕНТИМЕНТАЛЬНОСТЬ — психологическая характеристика человека, подчёркивающая его излишнюю чувствительность, особое значение *чувств* в его личной жизни.

СИМПАТИЧНЫЙ — привлекательный, располагающий к себе, вызывающий *симпатию*.

СИМПАТИЯ — эмоциональное расположение, влечение к человеку. Противоположное понятие — антипатия.

СИМУЛЯНТ — человек, склонный к *симуляции*.

СИМУЛЯЦИЯ — притворство, *игра*, направленные на создание у наблюдателя ложного представления о чем-либо или о ком-либо.

СИНДРОМ — сочетание признаков, симптомов, имеющих общий источник возникновения и, как правило, свидетельствующих об одном и том же, понимаемых и интерпретируемых вместе друг с другом.

СКЕПТИК — человек, сомневающийся почти во всём, почти всегда и ко всему относящийся критически, с недоверием.

СКЛЕРОЗ — уплотнение тканей или органов. Атеросклероз — разновидность С., связанная с нарушением кровообращения мозга; его результатом могут стать серьёзные нарушения умственной деятельности человека, в частности, памяти.

СКЛОННОСТЬ — предрасположенность, готовность человека к определённым действиям, мыслям, переживаниям.

СКОВАННОСТЬ — замедленность реакций, их затруднённость, вызванная какими-либо психологическими причинами, например — неуверенностью в себе, повышенной *тревожностью*, боязнью неудачи.

СЛАБОВОЛИЕ — неспособность человека проявлять волевые качества и свой *характер* там, где это необходимо.

СМЫСЛОВОЙ БАРЬЕР — недопонимание, возникающее между людьми и связанное с тем, что, используя в *общении* друг с другом одни и те же слова, они вкладывают в них различный смысл.

СНОБИЗМ — необоснованные претензии человека на изысканно утончённый вкус; изысканные манеры вместе с пренебрежительным отношением к тем, кто по мнению сноба (так называют человека, проявляющего С.) всем этим не обладает. С. — это также чрезмерные претензии на особую интеллектуальность, сопровождаемые снисходительным или высокомерным отношением к другим людям.

СОВЕСТЬ — высшее нравственное *чувство* человека, основанное на индивидуально принятой системе норм морали, нарушение которых этим человеком или другими людьми вызывает у него специфические переживания, называемые угрызениями совести. Такие переживания включают в себя чувство стыда, грусть о содеянном, желание изменить, исправить случившееся. С. — один из признаков высокого уровня личностного развития человека (см. *Личность*). Утрата С. ведет к психологической деградации человека.

СОЛИПСИЗМ — крайняя форма эгоизма; признание человеком существования только себя, своего Я с одновременным отрицанием существования мира и окружающих людей, как *личностей*.

СОННИК — народный сборник, текст, книга, которая содержит в себе толкования различных по содержанию сновидений. Составление и обращение к С. базируется на научно не подтверждённой *вере* в то, что содержание сновидений человека якобы связано с его прошлым и будущим.

СОМНАМБУЛИЗМ (лунатизм) — временное нарушение нормального функционирования психики человека и управления с её стороны поведением. С. проявляется в том, что, фактически находясь в состоянии сна, человек начинает совершать внешне целесообразные, осмысленные движения, например, встаёт, ходит, перекладывает предметы с места на место, убирает комнату и т.п. Пробудившись, такой человек, как правило, не помнит о том, что делал во сне.

СОПЕРЕЖИВАНИЕ — переживание человеком тех же чувств, которые одновременно с ним испытывают другие люди (см. также *Эмпатия*).

СОПЕРНИЧЕСТВО (конкуренция) — *соревнование* между людьми, при котором они воспринимают друг друга как соперники, не помогают, сознательно создают препятствия друг другу.

СОРЕВНОВАНИЕ — вид борьбы между людьми, при которой они учитывают интересы друг друга и стараются пользоваться согласованными методами, а при необходимости и оказывают помощь друг другу.

СОТРУДНИЧЕСТВО — вид совместной деятельности, при котором люди распределяют между собой обязанности, координируют свои усилия и оказывают друг другу помощь.

СОФИЗМ — формально кажущееся правильным, но на самом деле ложное по существу умозаключение, основанное на сознательном, преднамеренном нарушении человеком логики, с использованием вводящих в заблуждение словесных ухищрений.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ — процесс приобретения человеком социального *опыта*, основных психологических человеческих качеств и форм поведения.

СОЦИАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ — нарушение *отношений* человека и нормальной жизни среди людей, в частности — ухудшение личных и деловых отношений с ними, невозможность выполнения своих обязанностей с учётом предъявленных требований.

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ — термин, характеризующий различия в положении людей в обществе (см. также *Дистанция психологическая*).

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ — место, занимаемое человеком в обществе, в системе общественных отношений; его личное отношение к тому, что в этом обществе происходит.

СОЦИАЛЬНАЯ УСТАНОВКА (аттитюд) — устойчивое отношение человека к чему-либо или к кому-либо, выражающееся в знаниях (когнитивный компонент С.у.), эмоциях (аффективный компонент С.у.) и действиях (поведенческий компонент С.у.).

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ — см. *Тренинг*.

СОЦИАЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП — устойчивая система *социальных установок* человека, определяющая отношение большинства людей в данном обществе или в социальной группе к кому-либо или к чему-либо.

СПЕКУЛЯТИВНЫЙ — умозрительный, недостаточно обоснованный; построенный на скорую руку, без анализа и обращения к фактам, опыту.

СПИРИТУАЛИЗМ — философско-мистическое учение, основанное на *вере* в возможность непосредственного общения душ людей, а также живых людей с душами умерших, при помощи так называемых *медиумов* и *медитации*.

СПОНТАННЫЙ — произвольный, не вызванный какими-либо очевидными причинами.

СТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ — *эмоции*, повышающие активность и общий *тонус* человека, улучшающие его психологическое состояние и работоспособность.

СТЕРЕОТИПНЫЙ — шаблонный, трафаретный, воспроизводящий уже известное, повторяющий его без изменений.

СТИЛЬ ЛИДЕРСТВА — формы поведения, способ обращения *лидера* с теми людьми, которые от него зависят и подчиняются ему. Различают три основные С.л.: авторитарный (см. *Авторитарность*), демократичный и либеральный.

СТИМУЛ — *побуждение* к действию; внешняя или внутренняя причина поведенческого акта; то, что активизирует и поддерживает деятельность.

СТИМУЛИРОВАНИЕ — использование различных *стимулов* для активизации и поддержания деятельности человека.

СТИХИЙНЫЙ — нерегулируемый, неорганизованный, неуправляемый; возникающий и протекающий сам по себе, без контроля или управления со стороны.

СТОИЦИЗМ — проявление стойкости, мужества, несгибаемости в жизненных испытаниях.

СТРАДАНИЕ — психологическое состояние, характеризующееся глубокими и длительными неприятными эмоциональными переживаниями (см. *Эмоции, Эмоциональность*).

СТРАСТЬ — сильная, всеподавляющая, всё себе подчиняющая увлечённость человека кем-либо или чем-либо, сопровождаемая глубокими и сложными чувствами по отношению к соответствующему объекту.

СТРЕМЛЕНИЕ — желание, готовность человека действовать определённым образом, добиваясь поставленной цели.

СТРЕСС — состояние сильного эмоционального перенапряжения (см. *Эмоции, Эмоциональность*), связанное с душевным расстройством, с неспособностью трезво размышлять и принимать разумные решения. С. отрицательно действуют на здоровье человека, порождая социально дезадаптивное поведение (см. *Социальная дезадаптация*), вызывая серьёзные нервные и органические заболевания или осложняя их лечение.

СУБЛИМАЦИЯ — один из психологических *защитных механизмов* (см. также *Психологическая защита*), суть которого состоит в переключении внимания и энергии человека с неудовлетворённых

потребностей и недоступных объектов на другие, более доступные объекты и потребности. Синоним С. — *замещение*.

СУБОРДИНАЦИЯ — соподчинение людей; их практические действия, учитывающие правила деловых и личных взаимоотношений, сложившиеся в соответствующей социальной системе.

СУБЪЕКТ — человек, проявляющий активность в деятельности и *общении* с другими людьми.

СУБЪЕКТИВНЫЙ — относящийся к человеку как к *субъекту*; необъективный, пристрастный; сугубо личный, односторонний.

СУГГЕСТИЯ — см. *внушение*.

СУГГЕСТОПЕДИЯ — система *научения*, приобретения знаний, умений и *навыков*, основанная на усвоении человеком информации путем *внушения*, например — во сне или в состоянии *гипноза*.

СУЖДЕНИЕ — мысль, в которой нечто утверждается или отрицается относительно некоторого объекта: человека, предмета, явления.

ТАБУ — строгий запрет, накладываемый в обществе, в *группе* людей, на какое-либо действие, предмет, слова и т.п.

ТАКТ (тактичность) — *черта личности* и поведения человека, выражающаяся в его умении вести себя культурно среди людей, т.е. поступать так, чтобы не ставить их в неловкое положение, не обижать, не унижать, не создавать *барьеры психологические в общении*. Это также способность хорошо понимать других (см. *Сопереживание, эмпатия*), учитывать их состояния, мнения и *чувства*. Т. свидетельствует о высоком уровне культуры данного человека.

Т-ГРУППЫ (группы социально-психологического тренинга, *группы тренинга*) — одна из разновидностей психокоррекционных и психотерапевтических (см. *Психотерапия, Психокоррекция*) *групп*, цели которой состоят в следующем: глубокое психологическое познание и принятие человеком себя таким, какой он есть; повышение открытости и искренности в *общении* с людьми; снижение *барьеров психологических*; осознание собственных психологических проблем; совершенствование *коммуникативных умений и навыков*.

ТЕЗАУРУС — полный набор слов со всеми их значениями и смыслами, которые активно использует человек в *общении* с людьми.

ТЕЗИСЫ — основные, кратко изложенные положения какого-либо сообщения, передающие его суть без излишних подробностей и деталей.

ТЕИЗМ — религиозно-философское учение, признающее Бога в качестве абсолютной и бесконечной *личности*, стоящей над миром и управляющей всем, что в нём происходит.

ТЕЙЛОРИЗМ — одна из первых систем научной организации труда на промышленных предприятиях, предложенная в начале XX в. американским инженером Ф. Тейлором. Основу Т. составляет *рациональная*, продуманная система организации и стимулирования труда.

ТЕЛЕКИНЕЗ — одно из парапсихологических явлений (см. *Парапсихология*), суть которого состоит в предполагаемой способности человека перемещать реальные материальные предметы без непосредственного физического контакта с ними, при помощи мыслей, образов, усилий воли. Утверждается, что в основе Т. лежит механизм преобразования психической энергии в механическую, которая якобы и воздействует на предметы, вызывая их движение (см. также *Телепатия*).

ТЕЛЕОЛОГИЯ — философско-религиозная концепция, согласно которой всё в мире устроено целесообразно, все процессы развития являются целенаправленными. Под источником целесообразности и целенаправленности в Т. чаще всего понимается божественное существо, но иногда этим свойством наделяется и природа.

ТЕЛЕПАТИЯ — передача мыслей и *чувств* человека на расстоянии, наподобие передачи информации при помощи физических видов энергии. Защитники Т. утверждают, что мысли и чувства одних людей якобы передаются на расстоянии другим при помощи до сих пор не познанного вида энергии (см. также *Телекинез*, *Экстрасенсорика*, *Ясновидение*).

ТЕМБР — специфическая окраска или качественная характеристика человеческого голоса, физически представляющая собой сочетание в нем многих различных тонов (обертонов), дополнительных к основному тону голоса.

ТЕМПЕРАМЕНТ — одна из общих психологических характеристик индивидуальности человека, представляющая собой устойчивую совокупность динамических особенностей его психологических процессов и состояний, а также внешних форм поведения. К свойствам Т. относятся скорость реакции, темп деятельности, *уравновешенность нервной системы*, *эмоциональность*. По индивидуальному сочетанию этих свойств определяют *тип* темперамента человека.

ТЕНДЕНЦИОЗНОСТЬ — односторонняя направленность, предвзятость суждений человека, его пристрастность и необъективность в оценках происходящего (см. также *Тенденция*).

ТЕНДЕНЦИЯ — определенная направленность во взглядах, мыслях, *чувствах* и действиях человека, его склонность, стремление к чему-то (см. также *Тенденциозность*).

ТЕОЛОГИЯ — богословие, совокупность религиозных доктрин о сущности и деяниях бога; систематическое изложение какого-либо вероучения, содержащее в себе обоснование его истинности и необходимости для человека (см. также *Теизм, Телеология*).

ТЕСТ — стандартизированная психодиагностическая (см. *Психодиагностика*) методика, предназначенная для точной количественной и качественной оценки какого-либо психологического явления. В *психологии* имеется много тысяч разнообразных Т., предназначенных для оценивания психологических свойств, состояний и процессов человека, межличностных *отношений* и массовидных явлений психики (см. также *Интеллектуальные тесты, Тест Айзенка, Тест Амтхауэра, Тест Беннета, Тест Бурдона, Тест Векслера, Тестирование, Тест Кеттела, Тест Равена, Тест Розенцвейга, Тесты общих способностей, Тесты специальных способностей*).

ТЕСТ АЙЗЕНКА — один из наиболее популярных *интеллектуальных тестов* (см. также *Тест, Тестирование*), предназначенный для оценки общего уровня интеллектуального развития человека, а также развитости специальных способностей в области математики и языкознания (см. также *Тесты общих способностей, Тесты специальных способностей*).

ТЕСТ АМТХАУЭРА — один из *интеллектуальных тестов* (см. также *Тест, Тестирование*), предназначенный для оценки различных аспектов умственной деятельности человека, в том числе логики мышления, умения считать в уме, образно-логического мышления, отчасти — внимания и памяти (см. также *Тесты общих способностей, Тесты специальных способностей*).

ТЕСТ БЕННЕТА — специальный психологический *тест*, предназначенный для оценки физико-технического мышления (см. также *Тестирование, Тесты специальных способностей*).

ТЕСТ БУРДОНА (корректирующая проба Бурдона) — *тест*, предназначенный для оценки внимания человека, его продуктивности, распределения и переключаемости (см. также *Тестирование, Тесты общих способностей*).

ТЕСТ ВЕКСЕЛЕРА (шкалы измерения интеллекта по Векслеру) — один из *интеллектуальных тестов*, имеющий два варианта: детский и взрослый. Детский вариант *теста* предназначен для оценки интеллекта детей в возрасте от 5 до 15 лет и взрослых людей в возрасте от 16 до 64 лет. Т.В. позволяет оценивать такие качества ума, как общая осведомлённость, понимание, математические способности, умение логически рассуждать, определять понятия, классифицировать, сравнивать, объяснять значения слов, разбираться

в рисунках, схемах, чертежах и т.п. (см. также *Тестирование, Тесты общих способностей*).

ТЕСТИРОВАНИЕ — процесс применения *тестов* для оценки психологических свойств человека.

ТЕСТ КЕТТЕЛА — один из наиболее известных тестов *личности*, имеющий два варианта: детский и взрослый. Позволяет оценить 16 разных *черт личности (характера)* у человека (см. *Тест, Тестирование, Тесты общих способностей*).

ТЕСТ РАВЕНА (прогрессивные матрицы Равена) — специальный *интеллектуальный тест*, предназначенный для оценки образно-логического мышления (см. также *Тест, Тестирование, Тесты специальных способностей*).

ТЕСТ РОЗЕНЦВЕЙГА (тест фрустрации Розенцвейга) — личностный *тест*, с помощью которого оценивается *агрессивность* как *черта личности* (см. также *Тестирование*).

ТЕСТЫ ОБЩИХ СПОСОБНОСТЕЙ — психологические *тесты*, предназначенные для оценки таких способностей, которые являются общими для успешного выполнения разных видов деятельности.

ТЕСТЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ — психологические *тесты*, предназначенные для оценки способностей, проявляющихся в специальных видах деятельности, например, в искусстве, в математике, в технике, в лингвистике и т.п.

ТИП — *группа*, разряд, категория людей, обладающих специфическими для них психологическими особенностями, отличающими их от других людей.

ТИПИЧНЫЙ — характерный, свойственный определённому *типу*.

ТИПОЛОГИЯ — метод научной классификации и изучения явлений и объектов, предполагающий выделение их общих и специфических свойств и разделение на *типы*.

ТИРАДА — длинная фраза, пространная реплика, произносимая человеком, находящимся в состоянии эмоционального возбуждения (см. *Возбуждённость, Эмоции, Эмоциональность*).

ТОЛЕРАНТНОСТЬ — терпимость, снисходительность человека к кому-либо или к чему-либо; способность длительное время переносить какие-либо неприятности.

ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ — одна из процедур *психоанализа*, представляющая собой расшифровку и последующую интерпретацию содержания сновидений человека с целью проникновения в его *бессознательное* и определения скрытых причин отклонений в его психике и поведении.

ТОНУС — длительное состояние *возбуждённости* нервных и мышечных тканей организма, не сопровождающееся видимыми признаками утомления; состояние повышенной жизненной активности.

ТОРМОЖЕНИЕ — активный нервный и поведенческий процесс, противоположный *возбуждению* и приводящий к снижению или полному прекращению видимой нервной или поведенческой активности. Т. вместе с возбуждением играет важную роль в регуляции деятельности.

ТОТЕМ — какой-либо объект: животное, растение, предмет или явление природы, который освящается и служит цели религиозного почитания со стороны определенной *группы* людей.

ТРАГИКОМЕДИЯ — происшествие, в котором *трагическое* сочетается с комическим.

ТРАГИЧЕСКОЕ — нечто связанное с большим несчастьем, бедой, ведущее к губительным последствиям, порождающее горе, безысходность, острые и неразрешимые проблемы.

ТРАДИЦИОННЫЙ — привычный, давно существующий; поддерживаемый принятыми правилами, установленным порядком, *традицией*.

ТРАДИЦИЯ — обычай, установившийся порядок; привычные взгляды, *отношения*, вкусы, формы поведения и т.п.

ТРАНКВИЛИЗАТОРЫ — медикаментозные средства, успокаивающие человека, снижающие уровень его беспокойства, *тревожности*, подавляющие страхи, снимающие *напряжённость психологическую*, избавляющие от неприятных мыслей и переживаний. Сильно действующие Т. называются нейролептиками.

ТРАНС — внезапно наступающее кратковременное состояние резкого *торможения*; нарушение нормальной работы человеческого сознания, в частности, его отключение, во время которого человек может совершать немотивированные, т.е. необъяснимые *поступки*. В различных мистических учениях с состоянием Т. связывают практику воздействия на психику и поведение человека (см. также *Экстаз*, *Ясновидение*).

ТРАНСАКЦИЯ — взаимодействие, взаимное влияние людей друг на друга.

ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ — метод групповой *психотерапии* и *психокоррекции* (см. также *Группа*), основанный на том, что немало проблем во взаимодействиях и взаимоотношениях людей возникает из-за того, что в *общении* друг с другом они берут на себя несоответствующие ситуации *роли социальные*.

ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ — недоступный познанию, выходящий за границы человеческого *опыта*, лежащий за пределами разума.

ТРЕВОЖНОСТЬ — черта *характера*, индивидуальная психологическая особенность человека, проявляющаяся в склонности испытывать повышенное состояние беспокойства в тех ситуациях, которые им воспринимаются как несущие в себе психологическую угрозу и могут обернуться неприятностями, неудачами, фрустрацией.

ТРЕМОР — дрожание, быстрые, извне мало заметные периодические колебания частей тела: рук, глаз, ног, кожи, мышц и т.д.

ТРЕНИНГ — специальная тренировка, обучение чему-либо; общий термин, при помощи которого обозначают различные методы *прикладной психологии*, предназначенные для формирования и развития у человека полезных *привычек, умений и навыков*.

ТРЕТИРОВАТЬ — пренебрежительно обращаться с кем-либо, не считаться с ним, оскорблять, унижать его.

ТРИВИАЛЬНЫЙ — упрощённый, лишённый оригинальности, избитый.

ТРЮК — ухищрение, уловка; неожиданный, часто вероломный, *поступок*.

УБЕЖДЕНИЕ — твёрдая *вера* во что-либо, основанная на *фактах* и логическом доказательстве.

УБЕЖДЁННОСТЬ — уверенность человека в своей правоте.

УЗУРПАЦИЯ — незаконное присвоение человеком себе чужих прав на что-либо; лишение других законных, имеющихся у них прав.

УМЕНИЕ — способность человека выполнять определённые действия с высоким качеством и с хорошими количественными результатами.

УМОЗРИТЕЛЬНЫЙ — основанный на размышлениях, оторванных от чувственного *опыта*. В качестве синонима этого термина иногда используют слово “*спекулятивный*”.

УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ — см. *Олигофрения*.

УМСТВЕННЫЙ ВОЗРАСТ — физический возраст, которому соответствует человек по уровню своего умственного развития (см. также *Возраст психологический*).

УПРЯМСТВО — социально неадекватная, дезадаптивная (см. *Социальная дезадаптация*) форма поведения, проявляющаяся в неразумном, необоснованном сопротивлении человека полезным советам, даваемым ему окружающими людьми.

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ — свойство нервной системы, проявляющееся в соотношении процессов *возбуждения* и *торможения*. Уравновешенной называется такая нервная система, в которой эти процессы одинаковы по силе и длительности.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ — индивидуальная психологическая характеристика человека, проявляющаяся в тех надеждах на успех, с которыми он приступает к выполнению определённой деятельности.

УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО (ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО) РАЗВИТИЯ — оценка степени развития познавательных процессов и психологических свойств у человека, устанавливаемая при помощи психологических *тестов*.

УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ (УСК) — оценка способности человека брать на себя ответственность, контролировать собственные психологические процессы, состояния и поведение.

УСТОЙЧИВОСТЬ ВНИМАНИЯ — свойство внимания сохраняться по силе и концентрации на постоянном уровне в течение длительного времени.

УТИЛИТАРНЫЙ — выгодный, полезный, узкопрактический.

УТОМЛЕНИЕ — психо-физическое состояние организма, характеризующееся резким понижением *тонуса*, работоспособности, остроты восприятия происходящего и быстроты реагирования на него. У. — защитная биологическая и психологическая реакция организма на *факторы*, угрожающие ему, в частности, — на физические и эмоциональные перегрузки.

ФАВОРИТ — любимец какого-либо высокопоставленного или влиятельного лица, получающий личные выгоды от его покровительства.

ФАКТ — невымышленное, действительно существующее явление или событие; твёрдо установленное знание, служащее для доказательства какого-либо положения.

ФАКТИЧЕСКИЙ — достоверный, действительный, имеющий статус *факта*; соответствующий *опыту*, реальной действительности.

ФАКТОР — любая реально действующая, подлинная причина какого-либо процесса или явления.

ФАНАТИЗМ — доведённая до крайности любовь, преданность человека кому-либо или чему-либо, сочетающаяся с открытой нетерпимостью к тем, кто не разделяет взгляды, *чувства* и убеждения *фанатика* (см. также *Убеждение*).

ФАНАТИК — человек, до крайности увлечённый чем-либо и некритически воспринимающий себя и других в связи со своим личным отношением к предмету увлечения.

ФАНТОМ — привидение, призрак, причудливое явление, не соответствующее действительности.

ФАНТОМ АМПУТАЦИОННЫЙ (фантом конечности) — иллюзорное чувство сохранности, присутствия на своём месте конечности (руки, ноги или какой-либо их части), утраченной в результате ранения, травмы, хирургической операции.

ФАРИСЕЙСТВО — ханжество, лицемерие, показное благочестие.

ФАТАЛИЗМ — *вера* в рок, судьбу, в предопределённость и неотвратимость того, что должно произойти.

ФЕМИНИЗАЦИЯ — появление у лиц мужского пола каких-либо женских признаков: телесных, психологических, поведенческих.

ФАШИЗМ — реакционное идеологическое и политическое учение, форма тоталитаризма, опирающаяся на *шовинизм*, расизм, открытую террористическую диктатуру, прямое насилие над инакомыслящими, людьми иной национальности и *веры*, вплоть до их физического уничтожения.

ФЕНОМЕН — *факт*, явление, относящееся к внутреннему, психологическому содержанию человеческого сознания.

ФЕНОТИП — прижизненно приобретённые человеком свойства, признаки, возникшие под влиянием *научения*.

ФЕТИШ — какой-либо неодушевлённый предмет, который по представлению верящих (см. *Вера*) в него наделен особой, сверхъестественной силой и служит для них объектом поклонения.

ФИГУРАЛЬНЫЙ — образный, иносказательный.

ФИДЕИЗМ — *мировоззрение*, отдающее предпочтение *вере* перед научным познанием.

ФИЗИОГНОМИКА — старое учение о распознавании задатков и способностей человека по его внешним признакам.

ФИЗИОНОМИЯ — лицо человека, его индивидуальный облик, отличительные черты.

ФЛЕГМАТИК — тип *темперамента* человека, отличающегося спокойствием, невозмутимостью, уравновешенностью (см. *Уравновешенность нервной системы*), общей замедленностью действий и реакций.

ФЛИРТ — кокетничание, ухаживание, любовная игра.

ФЛЮИД — старинный термин, означающий якобы существующую тончайшую жидкость, со ссылкой на которую в *спиритуализме*

ме объясняли так называемый “ток психической энергии” от одних людей к другим (см. также *Медиум, Реципиент*).

ФОБИИ — навязчивые состояния страха, возникающие при некоторых формах *психозов*.

ФОРМАЛЬНЫЙ — относящийся не к содержанию, а к форме чего-либо; сделанный для соблюдения формы, проникнутый формализмом, выполненный недобросовестно и поверхностно.

ФРЕЙД Зигмунд — выдающийся психиатр и психолог, основатель *психоанализа*.

ФРЕЙДИЗМ — учение *Фрейда* Зигмунда, включающее в себя теорию *бессознательного* и определение его роли в управлении психикой и поведением человека.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ — основной, главный, основательный.

ХАРАКТЕР — совокупность устойчивых особенностей человека как *личности* (см. также *Черта личности*), определяющих его *поступки*, действия и реакции в различных социальных ситуациях.

ХАРАКТЕРНЫЙ — *типичный*, свойственный, имеющий выраженные особенности.

ХАРИЗМА — божья милость, благодать, исключительная одарённость кого-либо чем-либо; способность, данная от бога; надёжность от рождения человека какими-либо ценными, положительными качествами.

ХАРИЗМАТИЧЕСКИЙ ЛИДЕР — человек; рождённый быть *лидером* среди людей, наделённый от природы соответствующими чертами и свойствами *личности* (см. также *Черта личности*).

ХИМЕРА — неосуществимая мечта; причудливая, не очень привлекательная фантазия.

ХИППИ — *группа* современной молодёжи, сознательно противопоставляющая себя обществу, в котором она живёт, отвергающая многие традиционные (см. *Традиция*) его ценности, создающая свою особую субкультуру и живущая в ней. Х. часто отличаются своим экстравагантным внешним видом и странным, социально дезадаптивным (см. *Социальная дезадаптация*) поведением среди людей.

ХОЛЕРИК — тип *темперамента* человека, отличающегося повышенной эмоциональной и двигательной возбудимостью (см. *Эмоции, Эмоциональность*), неуравновешенностью с преобладанием возбуждения над *торможением* (см. также *Уравновешенность нервной системы*).

ЦВЕТНОЙ СЛУХ — сравнительно редко встречающееся явление, при котором одновременно со слуховыми ощущениями у человека возникают цветовые при восприятии звуков.

ЦЕНЗУРА — психоаналитический (см. *Психоанализ*) термин, означающий некоторое внутреннее устройство, процесс, старающийся не допустить в сознание человека то, что ему неприятно и может психологически травмировать его, например, понизить его *самооценку*, самоуважение, породить *комплексы*.

ЦЕННОСТИ — то, что человек ценит, чем он в жизни дорожит, чему придает особое значение.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ — разумность, соответствие чего-либо поставленной цели, его обоснованность.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ — выбор, определение или осознание человеком цели своего действия, его *целесообразности*.

ЦИКЛОТИМИК — человек, страдающий *циклотимией*.

ЦИКЛОТИМИЯ — начальная фаза, лёгкая форма *психического заболевания*, напоминающая собой циклические изменения настроения, отчётливо проявляющиеся при *маниакально-депрессивном психозе*.

ЦИНИЗМ — наглость, бесстыдство; грубая откровенность, нарушающая принятые нормы морали; вызывающее поведение или отношение человека к кому-либо или к чему-либо.

ЧЕРТА ЛИЧНОСТИ — достаточно устойчивое психологическое свойство человека как *личности*. Ч.л. формируются в процессе жизни и определяют индивидуальные особенности психики и поведения человека.

ЧЕСТОЛЮБИЕ — повышенная чувствительность человека к тому, что задевает его *честь*; стремление человека к признанию, уважению, почёту.

ЧЕСТЬ — личное достоинство человека, его порядочность, честность, незапятнанность *репутации*.

ЧУВСТВО — высшая человеческая *эмоция*, связанная с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми.

ШАБЛОН — *тривиальная*, известная всем мысль, не несущая в себе какой-либо новой информации, являющаяся весьма поверхностной.

ШИЗОИД — человек, в психологии и поведении которого проявляются, но не так заметно, как у больного, особенности, свойственные шизофренику (см. *Шизофрения*).

ШИЗОФРЕНИЯ — *психическое заболевание*, отличающееся *галлюцинациями*, повышенным нервно-психическим *возбуждением*,

нарушениями умственной деятельности, регрессивными изменениями в личности, включая утрату интереса к людям, к окружающему миру, душевное безразличие, вплоть до проявлений жестокости и садизма по отношению к людям и животным. При Ш. нередко наблюдается социальная дезадаптация, утрата умственной и физической работоспособности.

ШОВИНИЗМ — идеология и политика крайнего, воинствующего национализма, проповедь национальной исключительности и права одной нации господствовать над другими, разжигание национальной розни, ненависти и вражды. Наиболее открыто Ш. проявляется в фашизме.

ЭВДЕМОНИЗМ — направление в этике, признающее основным критерием моральной оправданности человека его стремление к счастью.

ЭГО — “Я” человека, его внутренний психологический мир, самосознание. Термин широко используется в психоанализе, в других направлениях глубинной психологии.

ЭГОЦЕНТРИЗМ — система взглядов, ставящих в центр мироздания и мироощущения собственное “Я” человека. Э. — крайняя форма индивидуализма и эгоизма, превращённая в образ жизни, в позицию человека, выражающуюся в исключительной направленности мыслей и интересов человека на себя в ущерб интересам других людей.

ЭДИПОВ КОМПЛЕКС — комплекс, который проявляется в переживании чувства стыда, испытываемого при осознании ребёнком своего полового влечения к родителю противоположного пола. Э.к. был выделен и описан З. Фрейдом в психоанализе, получил своё название по сюжету трагедии Софокла “Царь Эдип”.

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ — тайный, скрытый, предназначенный исключительно для посвящённых. Термин Э. используется в религиозно-мистических учениях.

ЭЙДЕТИЗМ — способность долго сохранять и произвольно восстанавливать в памяти образы виденного, иногда настолько детально, что они напоминают фотографию.

ЭЙФОРΙΑ — ничем объективно не обусловленная радость; чрезмерно повышенное настроение; неоправданное благодушие, не соответствующее сложившимся обстоятельствам.

ЭКЗАЛЬТАЦИЯ — болезненная оживлённость; чрезмерно возбуждённое, восторженное состояние (см. также Эйфория).

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ — исключительный, распространяющийся только на узкий круг людей.

ЭКСПАНСИВНЫЙ — бурно реагирующий на всё, несдержанный в *эмоциях*, высказываниях и действиях; стремящийся распространить свое влияние на как можно более широкий круг лиц.

ЭКСПЛИЦИТНЫЙ — открытый, проявляющийся непосредственно, видимый, явный.

ЭКСПРЕССИЯ — см. *Выразительные движения*.

ЭКСТАЗ — состояние крайнего восторга, доходящего до иступления.

ЭКСТЕРНАЛЬНЫЙ — проявляющийся вовне, существующий во внешних формах.

ЭКСТРАВАГАНТНЫЙ — необычный, не соответствующий принятым правилам, нормам, выходящий за их пределы, например, *Э. поступок* человека.

ЭКСТРАВЕРСИЯ — обращённость внимания, сознания человека, его интересов на то, что происходит вокруг, в частности с другими людьми. *Э.* — устойчивая черта *характера*, противоположная интроверсии.

ЭКСТРАСЕНС — человек, который якобы обладает *экстрасенсорным восприятием*.

ЭКСТРАСЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ (экстрасенсорика) — особое восприятие, приписываемое некоторым людям и осуществляемое не при помощи естественных органов чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и других, а посредством каких-либо не известных науке органов.

ЭКСТРЕМИЗМ — приверженность к крайним взглядам, *поступкам* и действиям, находящимся на грани нарушения правовых и моральных норм.

ЭКСЦЕНТРИЧНЫЙ — странный, непредсказуемый в своём поведении, из ряда вон выходящий.

ЭКСЦЕСС — излишество, невоздержанность, крайнее проявление чего-либо; столкновение людей; нарушение общественного порядка.

ЭКСЦИТАТИВНЫЙ — возбуждающий определённые чувства.

ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ — простейший, неделимый, основной, необходимый.

ЭМОЦИИ — класс психологических состояний, представляющих собой приятные, неприятные и более сложные по своей окраске внутренние переживания. Это — *настроения, аффекты, чувства, страсти, стрессы*.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ — свойство *темперамента* и черта *характера* человека, проявляющаяся в частоте, интенсивности и длительности возникающих у него *эмоций*, а также в их влиянии на его психологическое состояние и поведение.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (АФФЕКТИВНЫЕ) РАССТРОЙСТВА — расстройства, вызванные нарушениями нормальной эмоциональной жизни человека. Наиболее часто встречающиеся из них — непредсказуемые изменения *настроения*, *манья*, *депрессия*.

ЭМПАТИЯ — сопереживание, сочувствие, понимание состояний людей и умение учитывать их в *общении*.

ЭНЕРГИЧНОСТЬ — свойство *темперамента* и черта *характера* человека, проявляющаяся в его активности, силе, работоспособности, решительности, настойчивости в достижении поставленных целей.

ЭПАТАЖ — сознательная выходка, вызов, скандальное поведение человека, нарушающее принятые моральные и этические нормы (см. *Этика*), рассчитанное на то, чтобы шокировать людей, вызвать у них отрицательную эмоциональную реакцию (см. *Эмоции*).

ЭПИЛЕПСИЯ — хроническое заболевание мозга, сопровождаемое периодически наступающими припадками, судорогами и потерями сознания.

ЭРГОГРАФИЯ — технически выполненная регистрация работы мышц человека.

ЭРОТИЧЕСКИЙ — относящийся к половой жизни, связанный с ней.

ЭСКАПИЗМ — уход от действительности в мир мечтаний и грез.

ЭТИКА — совокупность норм культурного поведения человека среди людей.

ЭТИКЕТ — установленные формы культурного поведения человека в различных социальных ситуациях.

ЭТНИЧЕСКИЙ — связанный с этносом, исторически сложившийся общностью людей: нацией, народностью, племенем и т.п.

ЭТНОЦЕНТРИЗМ — склонность определенного этноса воспринимать всё происходящее сквозь призму собственной истории, *опыта*, обычаев, *традиций*, господствующего в данном этносе *мировоззрения*.

ЭФФЕКТ НОВИЗНЫ — явление из области восприятия и оценки людьми друг друга. Согласно Э.н. основное впечатление на людей оказывает та информация о воспринимаемых ими других людях, которая поступила последней по времени, т.е. оказалась новой.

ЭФФЕКТ ПЕРВИЧНОСТИ — явление из сферы восприятия и оценивания человека человеком. В соответствии с Э.п. при встрече незнакомых людей большее влияние на впечатление друг о друге и оценку друг друга оказывает информация, поступившая первой по порядку.

ЭХОЛАЛИЯ — бессознательное, автоматическое повторение человеком чужих слов.

ЭХОПРАКСИЯ — бессознательное, автоматическое (см. *Автоматизмы*) повторение человеком чужих действий, например, жестов, мимики, пантомимики.

ЮМОР — добродушно-насмешливое отношение человека к кому-либо или чему-либо; умение видеть и представлять происходящее в комическом виде; способность шутить и нормально воспринимать шутки в свой адрес (см. также *Сарказм, Сатира*).

ЮНГ Карл — швейцарский психиатр и психолог; ввёл понятие о так называемом “коллективном бессознательном”. С его именем также связано введение понятий “комплекс” и “архетип”. Ю.К. считается основателем особого направления в психологии — *аналитической психологии*.

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (юность) — период в жизни человека, занимающий время, приблизительно ограниченное рамками 15–16 — 25–26 лет.

Я — термин, обозначающий в психологии то, как человек воспринимает и представляет самого себя.

ЯСНОВИДЕНИЕ — одна из способностей, приписываемых человеку в различных ненаучных учениях. Я., в частности, проявляется в умении видеть то, что недоступно другим людям, а также точно предсказывать будущие события (см. также *Парапсихология*).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------|---|
| Введение | 3 |
|----------------|---|

Часть I. ПОЗНАЙ СЕБЯ

| | |
|--|-----------|
| Глава 1. Что может и должен знать человек | |
| о себе и других людях | 4 |
| Особенности психологического познания | |
| и его роль в жизни | 4 |
| Возможности психологического самопознания | |
| и познания других людей | 9 |
| Источники психологических знаний | 12 |
| Как лучше и больше узнать о себе и других людях | 16 |
| Глава 2. Познание задатков и способностей людей | 20 |
| Для чего необходимо знать задатки | |
| и способности человека | 20 |
| Как изучать | |
| элементарные познавательные процессы: | |
| внимание и память | 23 |
| Изучение внимания | 25 |
| Психодиагностика памяти | 30 |
| Исследование | |
| общих интеллектуальных способностей | 37 |
| Психодиагностика специальных способностей | 41 |
| Психодиагностика организаторских способностей | |
| (способности быть лидером) | 56 |
| Психодиагностика коммуникативных | |
| способностей | 71 |
| Глава 3. Познание темперамента, характера, интересов | |
| и потребностей людей | 78 |
| Что нужно знать о темпераменте | |
| и характере человека | 78 |
| Методики изучения свойств темперамента | |
| и черт характера | 81 |

| | |
|--|------------|
| Изучение интересов, потребностей и мотивов поведения человека | 122 |
| Изучение профессиональных склонностей | 133 |
| Глава 4. Познание взаимоотношений людей | 138 |
| Что человек может и должен знать о взаимоотношениях людей | 138 |
| Как узнать об отношении к вам окружающих | 152 |
| Как точнее узнать о своем отношении к людям | 155 |
| Литература для психологического самообразования | 158 |
| Приложение | 159 |

Часть II. СОТВОРИ СЕБЯ

| | |
|--|------------|
| Глава 1. Как развивать способности | 164 |
| Общие способности | 164 |
| Специальные способности | 204 |
| Глава 2. Совершенствуем характер | 211 |
| Формирование характера в процессе учебы | 211 |
| Трудовая деятельность и характер человека | 214 |
| Характер и общение | 215 |
| Глава 3. Как воздействовать на взаимоотношения людей | 219 |
| Почему у человека складываются разные взаимоотношения с окружающими | 219 |
| Как можно воздействовать на свое отношение к человеку | 221 |
| Как повлиять на отношение окружающих к вам | 226 |
| Как улучшить взаимоотношения между другими людьми | 229 |
| Глава 4. Как управлять собой | 234 |
| Может ли человек управлять собой | 234 |
| Как управлять своими эмоциями | 235 |
| Как управлять своим поведением | 239 |
| Как управлять своими мыслями и образами | 241 |
| Глава 5. Как воздействовать на окружающих | 245 |
| Можно ли изменить поведение другого человека | 245 |
| Как управлять эмоциональными состояниями людей | 245 |
| Как управлять действиями и поступками других людей | 249 |
| Аннотированный список литературы для самообразования | 255 |
| Терминологический словарь | 260 |

Учебное издание

Немов Роберт Семенович

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Зав. редакцией *А.И. Уткин*

Редакторы *Л.И. Лыняная, Ю.К. Филиппова*

Художник обложки *М.И. Сухарев*

Компьютерная верстка *Ф.П. Дорохов*

Корректор *Л.С. Верещагина*

Изд. лицензия ЛР № 064380 от 04.01.96.

Гигиенический сертификат № 77.ЦС.04.952.П.01126.12.97 от 04.12.97.

Сдано в набор 10.06.97. Подп. в печ. 18.10.97. Формат изд. 60×90¹/₁₆.

Усл. печ. л. 20,00. Печать офсетная.

Тираж 30 000 экз. (2-й завод 15 001 – 30 000 экз.).

Зак. № 1268.

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС»

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет.

Тел. 437-99-98, 430-04-92, 437-25-52, тел./факс: 932-56-19.

E-mail: vlados@dol.ru

<http://www.vlados.ru>

ISBN 5-891-00074-8



9 785691 000744

Государственное унитарное предприятие
ордена Трудового Красного Знамени полиграфический комбинат
Государственного Комитета Российской Федерации по печати.
410004, Саратов, ул. Чернышевского, 59.







ВЛАДОС