

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УКРАИНЫ

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ
И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Учебно-методическое пособие
для студентов
высших учебных заведений
физического воспитания и спорта

Киев
НУФВСУ
2014

УДК 159.9:613.86
ББК 88.481+51.202 я 73
П.....

Утверждено ученым советом Национального университета физического воспитания и спорта Украины
(Протокол от _____ 2014 г. № __)

Авторский коллектив:

В. И. Воронова, И. В. Толкунова, А. Р. Гринь, Т. В. Петровская, Ю. А. Емшанова, И. И. Смоляр, О. А. Мельник, В. И. Ковальчук, М. А. Мосьпан, А. В. Голец

Рецензенты:

Л. Г. Шахлина – доктор мед.наук, профессор, зав. кафедрой спортивной медицины Национального университета физического воспитания и спорта Украины

О. Л. Луковская – канд. мед.наук, доцент, ст.науч.с., зав. кафедрой физиологии и спортивной медицины Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта

П-..... Психология здоровья: учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта/[В.И. Воронова, И.В. Толкунова, А.Р. Гринь и др.]. – К.: _____, 2014. – 116 с.
ISBN.....

В учебно – методическом пособии определены темы лекционных, практических занятий, формы контроля – задания для самостоятельной работы, психологическое тестирование и задания для размышления. Результаты психологического тестирования в конце курса оформляются в сводную карту психического здоровья каждым студентом. Студент обрабатывает полученные результаты, анализирует их и самостоятельно подбирает рекомендации для самосовершенствования психического здоровья. К каждой теме предлагается список литературы. Отдельно предложены темы рефератов и зачетные требования. Данное пособие позволяет повысить прикладную сторону данного учебного курса и самостоятельность студентов в ходе его изучения.

Для преподавателей и студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта, научных работников и других специалистов в сфере спорта.

У навчально - методичному посібнику визначені теми лекційних, практичних занять, форми контролю - завдання для самостійної роботи, психологічне тестування та завдання для роздумів. Результати психологічного тестування в кінці курсу оформляються в зведену карту психічного здоров'я кожним студентом. Студент обробляє отримані результати, аналізує їх і самостійно підбирає рекомендації для самовдосконалення психічного здоров'я. До кожної теми пропонується список літератури. Окремо запропоновані теми рефератів і залікові вимоги. Даний посібник дозволяє підвищити прикладну сторону навчального курсу і самостійність студентів у ході його вивчення.

Для викладачів і студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, науковців та інших фахівців у сфері спорту.

ББК 88.481+51.202 я 73

ISBN.....

НУФВСУ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Тема № 1	Предмет психологии здоровья	4
Тема № 2	Базовые представления о здоровой личности	10
Тема № 3	Гармония личности и здоровье	16
Тема № 4	Ценностно - смысловая сфера человека и здоровье	23
Тема № 5	Концептуальные представления о здоровой личности	36
Тема № 6	Личность и информационный стресс	47
Тема № 7	Психологическая защита личности	55
Тема № 8	Механизмы психологической надежности	66
Тема № 9	Психология профессионального долголетия	74
Тема № 10	Особенности психологии взрослых людей в различные периоды жизни	83
Тема № 11	Психология уверенности	88
Тема № 12	Гендерные особенности психологической поддержки	97
Тема № 13	Психология аддиктивного поведения	106

Практическое занятие № 1
Тема: ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Словарь психологических терминов: психология здоровья, принципы психического здоровья, факторы психического здоровья.

ПЛАН

1. Психология здоровья как отрасль психологической науки:
 - предмет и объект психологии здоровья;
 - задачи психологии здоровья как учебной дисциплины;
 - факторы мотивации здорового образа жизни.
2. Факторы, способствующие повышению уровня психического здоровья личности.
3. Принципы развития психического здоровья.

Практическая работа

Студенты должны ознакомиться, проанализировать и сделать выводы по тесту «Ориентировочная оценка здорового поведения», «Ориентировочная оценка эмоционального благополучия» и аутоаналитическому опроснику здоровой личности и

Ориентировочная оценка здорового поведения

Инструкция. Обведите кружком число очков, которое соответствует каждому ответу.

№ п/п	Вопросы	Очки
1	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой в течение, по крайней мере, 20 мин. без перерыва? 3 дня и больше 1 или 2 дня ни разу	10 4 0
2	Как часто Вы курите? никогда очень редко иногда каждый день	10 5 3 0
3	Какое количество алкоголя Вы употребляете? не употребляю вообще не больше одной порции (50 г крепких напитков) в неделю две – три порции в неделю, но не больше двух в день четыре – шесть порций в неделю и иногда больше двух в день больше шести порций в неделю	10 8 6 2 0

4	Сколько раз в неделю Вы завтракаете?	
	ни разу	0
	1 или 2 раза	2
	3 или 4 раза	5
	5 или 6 раз	8
	7 раз	10
5	Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи?	
	никогда	10
	1 или 2 раза в неделю	8
	3 или 4 раза в неделю	6
	5 или 7 раз в неделю	4
	8 или 10 раз в неделю	2
более 10 раз в неделю	0	
6	Сколько часов в сутки Вы спите?	
	более 10 ч	4
	9 или 10 ч	8
	7 или 8 ч	10
	5 или 6 ч	6
	меньше 5 ч	0
7	На сколько масса Вашего тела превышает идеальную для Вашего роста и пола?	
	превышает более чем на 30 %	0
	превышает на 21 – 30 %	3
	превышает на 11 – 20 %	6
	не более чем на 10 %	10
	ниже на 11 – 20 %	6
	ниже на 21 – 30 %	3
	ниже более чем на 30 %	0
Всего		

Интерпретация

60 – 70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из пунктов Вы не потеряли все 10 очков).

50 – 59 очков: Ваше поведение хорошее, но можете и лучше, есть резервы.

40 – 49 очков: Ваше поведение можно оценить как среднее; многое в нем следовало бы изменить.

30 – 39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Меньше 30 очков: Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

Аутоаналитический опросник здоровой личности

Инструкция. Постарайтесь искренне ответить на предложенные в перечне вопросы. Ответ «Да» оценивается тремя баллами, ответ «Нет» - одним. Надеемся, что Ваши ответы помогут Вам лучше узнать себя, поразмышлять над тем, что в себе можно изменить, что стоит приобрести, от чего избавиться. Надо помнить, что данный опросник предназначен не столько для того, чтобы дать количественную оценку «зрелости» Вашей личности, что в принципе невозможно, сколько для того, чтобы сделать тест средством самоанализа на пути совершенствования.

1. Вы отваживаетесь взять на себя ответственность за собственную жизнь и поступки и не обвиняете других, когда дела идут не так?
2. Вы достаточно мудры, чтобы не мешать другим жить своей жизнью?
3. Вы сами, без подсказок, знаете, что для Вас хорошо, а что плохо?
4. При принятии решения Вы во многом доверяете интуиции?
5. Вы понимаете, что сначала нужно быть довольным собой, а потом уже другими?
6. Вы бережно относитесь к своему телу, развиваете интеллект и духовные качества для того, чтобы обрести целостность и гармоничность?
7. Вы предпочитаете преодолевать собственные вершины, а не карабкаться на чужие?
8. Вы способны изменить привычные схемы своего поведения в поиске новых путей общения с миром?
9. Вы знаете, что свобода – это внутреннее, а не зависящее от обстоятельств состояние?
10. Вы умеете создать вокруг себя мир и спокойствие, когда вокруг бушует буря?
11. Вы ощущаете, что ведомы высшей силой, и чувствуете себя ее частью?
12. Вы желаете обрести совершенство, но прощаете недостатки себе и другим?
13. У Вас есть силы воспринимать жизнь прекрасной и удивительной, даже во время испытаний и лишений?
14. Вы понимаете, что в жизни неизбежны перемены, и их не надо бояться?
15. Вы способны видеть за цепочкой случайных событий целостность бытия?
16. Вы умеете любить и делать добрые дела, ничего не требуя взамен?
17. **Вы готовы искать истину всегда и везде, чтобы постичь ее?**
18. Вы стараетесь поступать так, чтобы «заслужить любовь ближнего своего»?
19. Вы не возмущаетесь критикой в свой адрес, а стараетесь найти в ней полезные для совершенствования моменты?
20. Вы умеете проигрывать, принимать поражение и воспринимать разочарование без жалоб и злости?

21. Вы способны остаться верным себе и своей цели будучи отвергнутым и непопулярным?
22. Вы способны трансцендировать (расширять до масштабов всей Земли) среду и культуру, в которой Вы живете?
23. Вы умеете принимать комплименты достойно, без ложной скромности?
24. Вы не беспокоитесь преждевременно по поводу событий, не зависящих от Вас?
25. Вы постоянно и четко осознаете различия между целью и средствами ее достижения?
26. Вы умеете устанавливать тесные эмоциональные отношения с близкими и друзьями?
27. Вы не теряете чувства юмора ни при каких обстоятельствах?
28. Вы живете спонтанно и естественно, синхронно с жизнью?
29. Проблемы, на которых Вы сфокусированы, лежат вне Вас?
30. Вы обладаете чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя и видите его недостатки?
31. Вы достаточно изобретательны в своей деятельности и не следуете стереотипам?
32. Вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение, и умеете это делать?
33. Вы смиряетесь с неизбежным, с тем, что уже произошло?
34. Вы не уходите от жизни различными способами, а предпочитаете иметь дело с действительностью, какой бы она ни была?
35. Вы не критикуете других, не разобравшись в сути дела?
36. Вы терпеливы, потому что знаете: «рана заживет постепенно»?
37. Вы не выходите из себя и не «бьетесь головой о стену» по пустякам?
38. Мораль для Вас определяется собственным опытом, а не чужим мнением?
39. Вы всегда просите о помощи, когда осознаете, что в ней нуждаетесь?
40. Вы составляете разумный план и реализуете промежуточные цели на пути к главной?

Обработка и интерпретация результатов. Просуммируйте баллы. По сумме определите свою ступень на лестнице «взросления личности».

40 – 70: начало «зрелости» – впереди трудная, но нужная работа над собой.

70 – 100: умеренная «зрелость» – есть еще резервы к совершенствованию.

100 – 120: уверенная «зрелость» – Вам удалось выйти на новый виток человеческого развития.

Полученные количественные результаты опросника на различных выборах свидетельствуют, как правило, о наличии умеренной личностной «зрелости», что вписывается в общую картину данных и по другим тестам. Например, средний показатель при исследовании студентов первого курса психологического факультета составил 76 баллов, а четвертого – 81 балл, 91

балл – у врачей, у учителей-гуманитариев сельских школ этот показатель равен 93 баллам.

Ориентировочная оценка эмоционального благополучия

Инструкция. С помощью таблицы Вы можете оценить уровень Вашего эмоционального благополучия. Обведите кружком цифры, соответствующие тем ответам, которые больше всего Вам подходят.

№ п/п	Вопросы	Согласен в значительной мере	Согласен до некоторой степени	Не согласен совершенно
1	У меня много друзей	2	1	0
2	Похоже, я нравлюсь людям	2	1	0
3	Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор	2	1	0
4	Мне просто приспособиться к внезапным изменениям ситуации	2	1	0
5	Я знаю, что я сам отвечаю за свою жизнь	2	1	0
6	Мне легко любить других людей	2	1	0
7	Мне нравится моя работа (учеба)	2	1	0
8	Мне просто выражать свои чувства	2	1	0
9	Обычно я счастлив	2	1	0
10	Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком	2	1	0
11	Я знаю, что отношусь к тем, с кем люди хотели бы общаться	2	1	0
12	Мне бы не хотелось много менять в себе	2	1	0
	Всего			

Интерпретация

22 – 24 очка: Вы достигли эмоционального благополучия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радовать жизни.

18 – 24 очка: Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по-видимому, Вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

17 очков и менее: Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

Литература

1. *Ананьев В. А.* Введение в психологию здоровья: учеб. пособие / В. А. Ананьев. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 1998. – 148 с.

2. *Ананьев В. А.* Практикум по психологии здоровья: метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике пособие / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. *Ананьев В. А.* Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – 384 с.
4. *Диагностика здоровья.* Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
5. *Коростылева Л. А.* Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
6. *Ложкін Г.В.* Психологія здоров'я: навч. посіб. / Г. В. Ложкін, І. В. Толкунова. – Донецьк, 2002 р., – 207 с.
7. *Маликова Т. В.* Психологическая защита: направления и методы: учеб. пособие /Т. В. Маликова, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, О. В. Шатрова. – СПб.: Речь, 2008. – 232 с.
8. *Майерс Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – пер. с англ. – СПб.: Питерком, 1999. –562 с.
9. *Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии:* учеб. пособие / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: «Питер», 2000. – 560 с.
10. *Психология здоровья:* учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова – СПб.: Питер, 2006 – 608 с.
11. *Психология личности:* Хрестоматия. – СПб.: Международная Академия психологических наук, 1996. – 88 с.
12. *Социальная психология в вопросах и ответах:* учеб. пособие /под ред. В. Лабунской. – М., 1999. – 232 с.

Практическое занятие №2

Тема: БАЗОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Словарь психологических терминов: базовые определения здоровья, признаки здоровья.

ПЛАН

1. Базовые определения здоровья:
 - определение здоровья по Брехману, Акбашеву, Петленко, Фрейду, Юнгу;
 - определение ВОЗ психического здоровья человека;
 - уровни психического здоровья (1 – личностного; 2 – индивидуально-психологического).
2. Представления о здоровой личности:
 - признаки здоровья;
 - признаки «уравновешенного» человека;
 - черты здоровой личности по К. Роджерсу;
 - препятствия полноценному развитию человека;
 - концепция позитивной психотерапии;
 - тревоги и страх как показатели эмоционально незрелой личности; пять стандартных ситуаций.

Практическая работа

Освоение методик «Диагностика степени удовлетворенности основных потребностей» и «Оценка уровня притязаний».

Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей

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

Сначала оцените первое утверждение со вторым, третьим и т.д. и результат впишите в первую колонку. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым предпочтительным для себя Вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем то же самое сделайте со вторым утверждением: сравните его сначала с третьим, потом с четвертым и т.д., и вписывайте результат во вторую колонку.

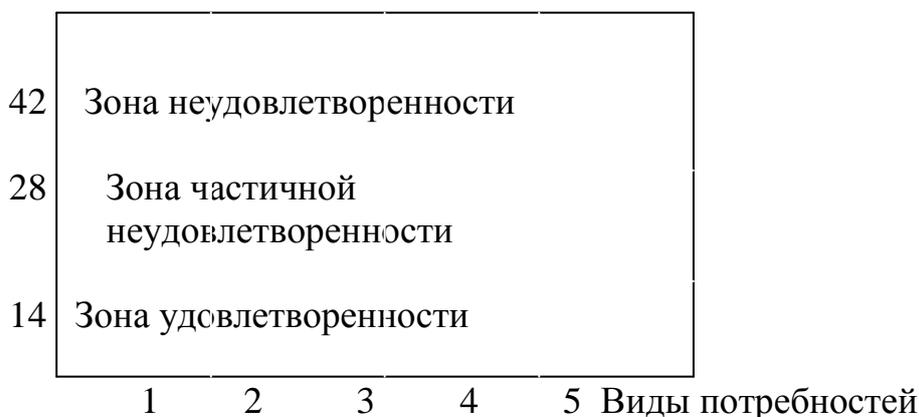
Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк.

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

1. Добиться признания и уважения.

Подсчитайте сумму баллов по каждой из пяти секций и отложите на вертикальной оси графика результата. По точкам (баллам) постройте общий график результата, который укажет три зоны удовлетворенности по пяти потребностям.

Сумма баллов



Степень удовлетворенности потребностей

Оценка уровня притязаний

Под уровнем притязаний человека понимают его потребности, мотивы или тенденции, проявляющиеся в степени трудности целей, которые он ставит перед собой.

Инструкция. Когда Вы завершите фиксированный этап предложенного вам задания, возьмите бланк с текстом опросника, внимательно прочитайте инструкцию и приступайте к ответам. Помните, что вопросы относятся к тому моменту, когда часть задания уже выполнена, но предстоит еще работа над оставшейся частью. В процессе работы с опросником Вы читаете по порядку каждое из приведенных в бланке высказываний и решаете, в какой степени вы согласны с ним или не согласны. В зависимости от этого Вы обводите кружком на правой стороне бланка одну из следующих цифр: если полностью согласны – +3; если согласны – +2; если скорее согласны, чем не согласны – +1; если вы совершенно не согласны – -3; если не согласны – -2; если скорее не согласны, чем согласны – -1; наконец, если Вы не можете не согласиться с высказыванием, ни отвергнуть его – 0. Все высказывания относятся к тому, о чем Вы думаете, что чувствуете и хотите в момент, когда работа над заданием прерывается.

Правило прямого и обратного перевода ответов испытуемого в баллы

Перевод	Шкала для ответов						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Прямой	1	2	3	4	5	6	7
Обратный	7	6	5	4	3	2	1

Опросник мотивации

№ п/п	Высказывание	Шкала для ответов						
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1	Исследование мне уже порядком надоело	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2	Я работаю на пределе своих сил	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3	Я могу показать все, на что способен	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4	Я чувствую, что меня вынуждают стремиться к высокому результату	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5	Мне интересно, что получится	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6	Задание довольно сложное	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	То, что я делаю, никому не нужно	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8	Меня интересует, лучше ли мои результаты или хуже, чем у других	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9	Мне хотелось поскорее заняться своими делами	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10	Думаю, что мои результаты будут высокими	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11	Эта ситуация может причинить мне неприятности	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12	Чем лучше показываешь результат, тем больше хочется его превзойти	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13	Я проявляю достаточно старания	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14	Я считаю, что мой лучший результат не случаен	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15	Задание большого интереса не вызывает	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16	Я сам ставлю перед собой цель	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17	Я беспокоюсь по поводу своих результатов	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18	Я ощущаю прилив сил	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19	Лучших результатов мне не добиться	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20	Эта ситуация имеет для меня значение	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21	Я хочу ставить перед собой все более трудные цели	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22	К своим результатам я отношусь равнодушно	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23	Чем дольше работаешь, тем становится более интересно	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
24	Я не собираюсь «выкладываться» на этой 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 этим исследованием	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
28	Задание достаточно простое	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
29	Я способен на лучший результат	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
30	Чем труднее цель, тем больше желание ее достигнуть	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
31	Я чувствую, что могу преодолеть все трудности на пути к цели	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
32	Мне безразлично, какими будут мои результаты в сравнении с другими	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
33	Я увлекся работой над заданием	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
34	Я 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
37	Я работаю вполсилы	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
38	Меня интересуют границы моих возможностей	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
39	Я хочу, чтобы мой результат оказался одним из лучших	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

40	Я сделаю все, что в моих силах для достижения цели	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
41	Я чувствую, что у меня ничего не выйдет	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
42	Испытание – это лотерея	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Ключ

Номер п/п	Компонент мотивационной структуры	Номер высказывания
1	Внутренний мотив	15 обр., 23, 33
2	Познавательный мотив	5, 22обр., 38
3	Мотив избегания	11, 17, 34
4	Состязательный мотив	8, 32 обр., 39
5	Мотив смены деятельности	1, 9, 27
6	Мотив самоуважения	12, 21, 30
7	Значимость результатов	7, 20 обр., 36
8	Сложность задания	6, 28 обр.
9	Волевое усилие	2, 13, 37 обр.
10	Оценка уровня достигнутых результатов	19 обр., 29
11	Оценка своего потенциала	18, 31, 41 обр.
12	Намеченный уровень мобилизации усилий	3, 24 обр., 40
13	Ожидаемый уровень результатов	10, 25 обр.
14	Закономерность результатов	14, 26 обр., 42обр.
15	Инициативность	4 обр., 16, 35

Интерпретация.

Внутренний мотив (компонент 1), связанный непосредственно с процессом деятельности, является обобщенным и выражает увлеченность заданием самим по себе, те аспекты, которые придают выполнению задания привлекательность.

Познавательный мотив (компонент 2), характеризующий интерес субъекта к результатам своей деятельности, также является обобщенным, так как за ним может стоять достаточно широкий круг более частных мотивов, удовлетворение которых опосредовано результатом.

Мотиву избегания (компонент 3) свойственна отрицательная побуждающая ценность результата, а именно боязнь показать низкий результат и вытекающих из этого последствий, в отличие от предыдущего, содержание которого составляет положительное стремление к результату.

Состязательный мотив (компонент 4) выделяется из совокупности мотивов, связанных с результатом, как более специальный. Содержание этого мотива определяется тем, насколько субъект придает значение такой характеристике результата, как повышение уровня результатов других субъектов. За этим мотивом также может стоять группа более частных мотивов, таких, как мотивы престижа, власти и др.

Мотив к смене текущей деятельности (компонент 5) раскрывает переживаемую субъектом тенденцию к прекращению работы, которой он занят в данный момент, и переключению на другую.

Мотив самоуважения (компонент 6) выражается в стремлении субъекта ставить перед собой все более и более трудные цели в однотипной деятельности.

Рассматриваемая ниже группа элементов представляет собой отражение тех характеристик ситуации, которые выступают в роли факторов, непосредственно побуждающих субъекта к тому или иному образу действия и являются движущими силами развития деятельности.

Так, эту группу образуют элементы, которые находятся с мотивационными в причинно-следственных отношениях и выступают в качестве необходимых условий деятельности, связанной с достижением достаточно трудных целей.

Одна часть этих элементов относится к текущему положению дел и представляет собой результаты таких процессов, как придание личностной значимости результатам деятельности (компонент 7), оценка сложности выполняемого задания (компонент 8), оценка степени выраженности волевого усилия в ходе работы над заданием (компонент 9), оценка уровня уже достигнутых результатов, соотнесенных со своими возможностями в этом виде деятельности (компонент 10), оценка своего потенциала (компонент 11). Другая часть элементов выражает предвиденный или планируемый субъектом ход последующих событий: намеченный уровень мобилизации усилий, необходимый для достижения результатов (компонент 12), и ожидаемый уровень результатов деятельности (компонент 13).

Важное значение для развертывания целостной мотивационной структуры имеет понимание субъектом причинных факторов, являющихся инструментальными в ходе развития взаимодействия. К ним относятся понимание субъектом того соотношения, в котором находится зависимость результата от случая и от его собственных возможностей (компонент 14), а также понимание того, насколько постановка задач является инициативной и насколько директивной (компонент 15). Таким образом, первая часть элементов связана с оценочными процессами, вторая – с процессами прогнозирования, а третья – с процессами интерпретации.

Литература

1. *Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии:* учеб. пособие / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб.: «Питер», 2000. – 560 с.
2. *Социальная психология в вопросах и ответах:* учеб. пособие / под ред. В. Лабунской. – М., 1999. – 140 с.
3. *Психология здоровья:* учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

Практическое занятие № 3
Тема: ГАРМОНИЯ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЕ

Словарь психологических терминов: гармония личности, гармония внешнего и внутреннего пространства, гармония отношений, гармония развития, потенциал здоровья.

ПЛАН

1. Здоровье и гармония.
2. Понятие гармонии личности.
3. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.
4. Гармония отношений личности.
5. Гармония развития личности.
6. Духовное бытие и смысл жизни личности.

Практическая работа

Проведение самоанализа результатов анкеты “Самооценка состояния здоровья”, опросника для изучения самоотношения, опросника изучения личностной гармонии, теста “Изучение особенностей характера, эмоциональной устойчивости и типа личности”.

Анкета “Самооценка состояния здоровья”

Инструкция. Вам предлагается опросник для изучения самооценки состояния здоровья из 28 вопросов; на 27 вопросов предусмотрены ответы «да» или «нет», на последний вопрос – выбор ответа из четырех предложенных.

№ п/п	Вопрос	Да	Нет
1	Беспокоят ли Вас головные боли?		
2	Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3	Беспокоят ли Вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли Вас запоры?		
11	Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у Вас головокружения?		
13	Стало ли Вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые		

	годы?		
14	Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли Вы в разных областях тела жжение, покалывание, “ползание мурашек”?		
16	Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли Вы для себя в домашней аптечке сердечные капли, обезболивающие препараты?		
18	Бывают ли у Вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у Вас отдышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что Вы стали плаксивы?		
24	Бываете ли Вы на пляже?		
25	Считаете ли Вы, что сейчас так же работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?		
27	Много ли Вы курите?		
28	Как Вы оцениваете свое состояние здоровья: хорошее; удовлетворительное; плохое; очень плохое?		

Ключ. Необходимо подсчитать число неблагоприятных для исследуемого ответов на 27 вопросов, затем прибавить 1, если на последний вопрос дан ответ “плохое”, “очень плохое”. Итоговая оценка дает количественную самооценку здоровья, равную 0 при “идеальном” и 28 – при “очень плохом” самочувствии.

Опросник для изучения самоотношения

Инструкция. Отвечайте на вопросы по возможности быстро, не раздумывая – “да” или “нет”.

1. Чувствуете ли Вы себя хорошо таким, какой Вы есть?
2. Неудачи преследуют Вас?
3. Прежде, чем что-то предпринять, Вы прислушиваетесь к мнению окружающих?
4. Часто ли Вы перед сном заново переживаете все события дня?
5. Часто ли представляете себе, как повел бы себя тот или иной человек, окажись он на Вашем месте в “вашей шкуре”?
6. Вы смущаетесь, когда Вас хвалят в Вашем присутствии?
7. Вы можете долгое время находиться в одиночестве?
8. Ваш душевный комфорт зависит от Вашего материального положения?
9. Вы часто “предчувствуете”, что что-то кончится плохо?

10. Выразить свои чувства — проблема для Вас?

Ключ. Совпадение оценивается в 1 балл если Вы ответили “да” на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10; “нет” – на вопросы – 1, 7.

Интерпретация. 1 – 2 бала – Вы довольны собой, умеете себя ценить и живете в гармонии с собой; 3 – 4 баллов – низкая степень гармоничного сосуществования с самим собой; 5 и более – Вам необходимо поработать над собой, своими представлениями о себе.

Опросник для изучения личностной гармонии

Инструкция. Отвечайте на вопросы по возможности быстро, не раздумывая, выбирая только один вариант – А, Б или В.

1. Злитесь ли Вы иногда из-за глупости или неспособности к действиям другого человека?

А. Почти никогда – злоба неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддийским терпением.

Б. Редко – стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям.

В. Довольно часто.

2. Просыпаетесь ли Вы иногда посреди ночи с сильным сердцебиением?

А. Нет, никогда.

Б. Да, если меня терзают какие-нибудь проблемы.

В. Очень часто – я давно уже не сплю так хорошо, как раньше.

3. Можете ли Вы прибегнуть к силе голоса, чтобы отстаивать свою точку зрения?

А. Могу, но пользуюсь этим очень редко.

Б. Нет, это для меня слишком трудно.

В. Могу, время от времени такой окрик помогает сбросить накопившуюся злобу.

4. Вы довольны своей фигурой?

А. Да, мне не хотелось бы ничего менять.

Б. В общем, да, за исключением некоторых деталей.

В. Нет, раньше она мне нравилась больше.

5. Если отношения с партнером потерпят крах, у Вас есть свободный выбор кандидатур, если бы Вы стремились к новому партнерству?

А. Нет, мне требуется время чтобы познакомиться с подходящим человеком.

Б. Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают.

В. Огромный выбор.

6. Как часто вам снятся страшные сны?

А. Почти никогда.

Б. Иногда.

В. Не менее одного раза в месяц.

7. У Вас есть круг надежных друзей?

А. Да, обязательно.

- Б. В основном приятели.
В. Нет, я больше полагаюсь на себя.

Ключ: Подсчитайте, каких ответов у Вас больше: А, Б или В.

Интерпретация.

1. Большинство ответов А.

Ваша внутренняя гармония на высоте. Вам присуще тонкое психологическое ощущение полного спокойствия. Вы очень спокойный, уравновешенный человек. Ваша гармония обеспечивает Вам уверенность в себе, умение справляться с жизненными неурядицами, полное ощущение вкуса к жизни, что очень важно, если окружающая реальность полна стрессов и психологического давления. Вы успешно можете работать в любой организации, даже с самым напряженным ритмом развития. Многие люди стремятся всю свою сознательную жизнь к тому уровню гармонии, что есть у Вас уже сегодня. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять достаточно внимания своему организму.

2. Большинство ответов Б.

Что-то незаметно подтачивает Ваше здоровье. Хотя Вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь выяснить, что Вас угнетает. Для этого стоит разобраться с повседневными делами, структурировать свое время, выделить главные дела, простроить стратегические цели. Не помешает и консультация у специалиста-психолога по поводу рабочего графика. Обратите внимание на режим питания, не позволяйте задерживать себя на работе допоздна. Уделяйте время семье и отдыху только тогда Вы найдете внутреннюю гармонию.

3. Большинство ответов В.

Вы подобны огнедышащему вулкану. Для Вас особенно важна программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вам стоит поучиться умению договариваться, поскольку Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Подумайте о том, чтобы систематически заниматься спортом или иными приятными повседневными делами – не упустите шанс привести свою нервную систему в порядок. Если чувствуете, что не можете справиться самостоятельно, обратитесь к психологу. Потом может быть слишком поздно.

**Тест “Изучение особенностей характера,
эмоциональной устойчивости и типа личности”**

Инструкция. Отвечая на вопросы, лучше для удобства ставить возле них “да” в случае положительного ответа и “нет” в случае отрицательного.

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы “встряхнуться”, испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?

3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать “нет”?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это Вам или нет)?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. На спор Вы можете сделать что угодно?
11. Возникает ли у Вас чувство робости и смущения, когда хотите завести разговор с симпатичным лицом противоположного пола?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда Вы полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но зато особенно близких?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действия?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Ключ.

- 1) 1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – да;
5, 15, 20, 29, 32, 34,41, 51 – нет.

Эта шкала вопросов направлена на выявление степени экстраверсии-интроверсии. Если здесь вы заработали свыше 12 баллов, можно считать, что вы выраженный экстраверт, если менее – интроверт.

- 2) 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – да.

Этот ряд вопросов направлен на выявление степени эмоциональной устойчивости или неустойчивости. Отрицательные ответы здесь не учитываются. Если здесь вы набрали менее 12 баллов, то вы эмоционально устойчивы.

- 3) 6, 24, 36 – да;
12, 18, 30, 42, 48, 54 – нет.

Это так называемая корректурная шкала, она позволяет проверить, насколько искренне вы отвечали на вопросы. Если здесь вы набрали свыше 4 баллов, это означает, что вы были не совсем честны перед самим собой, отвечая на вопросы теста.

Литература

1. *Васильева О. С.* Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. –210 с.
2. *Куликов Л. В.* Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы: учеб. пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. –235 с.
3. *Реан А. А.* Социальная педагогическая психология / А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2002. – 175 с.

Практическое занятие № 4

Тема: ЦЕННОСТНО – СМЫСЛОВАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВЬЕ

Словарь психологических терминов: ценности, смысл, ценностно-смысловая сфера, ценностные универсалии.

ПЛАН

1. Понятие о ценностях и смыслах как базовых составляющих психологического здоровья личности:
 - - категоризация понятия ценностно-смысловой сферы личности отечественными и зарубежными психологами;
 - - группы ценностей – смысловых универсалий;
 - - специфические и нестандартные личностные характеристики выдающихся спортсменов.
2. Концептуальные представления о ценностных универсалиях здоровой личности:
 - - формирование смысла деятельности;
 - - детерминация роли с успешным или неуспешным взаимодействиями;
 - - смысловое понимание норм;
 - - признание норм (установочный аспект);
 - - желание соответствовать нормам (мотивационный аспект);
 - - возможности соответствовать нормам (аспект способностей).
3. Структура ценностно-смысловых ориентиров личности, определяющая эффективность и надежность деятельности:
 - - в мотивационно-волевой сфере;
 - - в эмоциональной сфере;
 - - в коммуникативной сфере.

Практическая работа

Осмысление результатов тест-опросника личностной зрелости.

Тест-опросник личностной зрелости

Инструкция. Ответы на вопросы должны быть предельно правдивыми. В противном случае использование опросника утрачивает всякий смысл. Ответ по каждому вопросу фиксируется выбором одного и только одного из предлагаемых готовых ответов. Это делается путем написания соответствующего буквенного индекса на отдельном листке бумаги.

1. Манера, в которой большинство моих учителей (руководителей) обращаются со мной, такова, что они:
 - а) пытаются постоянными придирками сделать мою жизнь несчастной;
 - б) проявляют тенденцию критиковать меня везде, где только могут;

- в) безразличны ко мне до тех пор, пока я подчиняюсь установленным ими правилам и выполняю работу удовлетворительно;
- г) недостаточно требовательны к моей работе;
- д) мало вознаграждают меня за мою добросовестность;
- е) порицают меня за ошибки и награждают, когда я этого заслуживаю.
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

2. Играя в шахматы, шашки и другие игры, при проигрыше я обычно:

- а) стараюсь выяснить причины неудачи, чтобы усовершенствовать свои умения;
- б) восхищаюсь мастерством противника, причем это чувство «забывает» все другие переживания;
- в) переживаю свою неполноценность по отношению к противнику;
- г) понимаю, что превосхожу многих в других вещах и, следовательно, при желании смогу добиться успеха и в этой игре;
- д) осознаю относительную незначимость поражения или победы в такого рода играх, а также быстро забываю произошедшее;
- е) стремлюсь во что бы то не стало взять реванш;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

3. Будучи вынужденным отказаться от какого-либо плана или каких-либо притязаний (например, победить на олимпиаде, поступить в вуз, разбогатеть, стать лучшим учеником класса, отправиться в заграничную экскурсию, вступить в брак с определенным лицом т.п.) я понимаю, что я:

- а) буду несчастным до конца жизни;
- б) имею столько других интересов, что вскоре найду что-либо взамен;
- в) полон решимости добиться осуществления своего плана любой ценой, даже если на это уйдет вся оставшаяся жизнь;
- г) пытаюсь извлечь из неудачи как можно больше жизненных уроков;
- д) ни на что лучшее не могу надеяться;
- е) буду несчастлив в течение какого-то времени, но преодолею это состояние.
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

4. Степень, в какой люди мне нравятся по своему характеру:

- а) либо очень высокая, либо нулевая;
- б) при первом знакомстве люди могут мне нравиться, но не настолько, чтобы я сразу же захотел стать их лучшим другом;
- в) каждый человек как будто нравится мне при первой встрече, но затем я часто разочаровываюсь;
- г) люди нравятся мне только в том случае, если я знаю их очень давно;
- д) мне не нравится никто;
- е) всякие люди в некоторой степени нравятся мне;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

5. Я склонен сообщать о своих неудачах малознакомым людям:

- а) рассказываю о них, когда кажется, что это вызывает у кого-то искренний интерес;

б) вскользь рассказываю о своих неудачах и только тогда, когда это уместно по ходу разговора;

в) иногда упоминаю о своих неудачах с целью излить душу и вызвать сочувствие собеседника;

г) как правило, не упоминаю о своих неудачах, чтобы не создать проблем для собеседника;

д) часто не могу удержаться от желания пожаловаться на свои неудачи;

е) свои неудачи стараюсь преподнести как успех;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

6. Люди, чье мнение отличается от моего:

а) иногда оказываются правы;

б) обычно являются достаточно подготовленными и потому уверенными в себе;

в) просто недостаточно образованы;

г) находят для себя удовлетворение в том, что имеют собственное мнение;

д) высказывают другой взгляд на данный вопрос из чувства противоречия;

е) нередко превосходят меня в компетентности или в интеллектуальном отношении;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

7. Я предпочитаю иметь в игре или соревновании только такого противника, который:

а) является мастером и превосходит меня, так как в этом случае у меня будет больше шансов усовершенствовать свои умения;

б) несколько превосходит меня; в этом случае испытание больше стимулирует меня;

в) является равным мне по силе; в этом случае мы показываем свой максимум и имеем равные шансы одержать победу;

г) слабее меня и я знаю, что смогу у него выиграть;

д) будет сам стараться, чтобы я выиграл и сохранил веру в свои силы;

е) несколько слабее, и у меня будет шанс выиграть;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

8. Для меня жизнь стоит чего-либо лишь тогда, когда я могу:

а) добиваться успехов во всех своих начинаниях;

б) полностью реализовать свой творческий потенциал;

в) иметь в своем распоряжении необходимые материальные блага в готовом виде и заниматься лишь хобби;

г) добывать средства для своего собственного развития;

д) сравнительно спокойно жить;

е) вести обеспеченный, безмятежный образ жизни;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

9. Моя склонность дискутировать с коллегами состоит в том, что:

а) мне трудно удержаться от спора по любому поводу;

б) обычно я участвую в дискуссиях, если тема меня интересует;

- в) я редко спорю с кем бы то ни было, так как обычно дискуссионты стремятся не к истине, а к признанию своей точки зрения;
- г) не люблю втягиваться в дискуссии из-за их сумбурности;
- д) не люблю дискуссии, так как редко выхожу из них победителем;
- е) избегаю участвовать в дискуссиях из-за своей робости;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

10. Когда кто-либо не из членов моей семьи критикует меня, то моя обычная реакция заключается в том, чтобы:

- а) проанализировать причины и мотивы критики;
- б) поинтересоваться у автора критики о ее причинах и учесть их в дальнейшем;
- в) не отреагировать на нее;
- г) при случае самому подвергнуть оппонента критике;
- д) при уверенности в своей правоте защитить себя;
- е) ничего не сказав, занять против критика «зуб»;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

11. В своих попытках добиться успехов в жизни я полагаюсь в первую очередь на:

- а) помощь семьи, родителей;
- б) собственные усилия и настойчивость;
- в) отсутствие могущественных врагов;
- г) везение;
- д) наличие влиятельных знакомых;
- е) наличие верных друзей;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

12. В отношении доверия к людям я придерживаюсь того принципа:

- а) доверяй, но проверяй;
- б) доверять нельзя никому, даже самому себе;
- в) в какой-то степени доверять нужно каждому человеку;
- г) все зависит от конкретного человека: одним можно доверять полностью, другим – ни на йоту;
- д) люди обычно не оправдывают нашего доверия;
- е) чрезмерная доверчивость – мой самый большой грех;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

13. Моя реакция на мысль о собственной смерти состоит:

- а) в отгалкивании этой мысли;
- б) в том, что я часто думаю о смерти и мечтаю, чтобы она была мгновенной;
- в) в том, что я принимаю это как данность в качестве конечной неизбежности и часто об этом не думаю;
- г) в том, что я часто об этом размышляю, мечтая иметь сильную волю для достойной встречи со смертью;
- д) в том, что я боюсь смерти, но редко говорю об этом другим;
- е) думаю о смерти и страшусь ее лишь под непосредственным впечатлением от известия о чьей-то смерти;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

14. Степень, в какой я пытаюсь произвести благоприятное впечатление на других людей, выражается в том, что я:

а) строю на этот счет определенные планы и посвящаю этому много времени;

б) редко заранее планирую делать это, но если представляется возможность, пытаюсь произвести хорошее впечатление;

в) уделяю этому мало времени;

г) не люблю этого в других и никогда не делаю этого сам;

л) очень глубоко и долго страдаю, если оказывается, что обо мне сложилось неблагоприятное впечатление среди уважаемых мною людей;

е) испытываю приятное чувство, если оказывается, что обо мне сложилось благоприятное впечатление;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

15. Сталкиваясь с необычной проблемой в личных делах, я:

а) никогда не колеблюсь и сразу же обращаюсь за помощью к кому-либо, кто знает об этом больше, чем я;

б) если есть возможность, сразу же прошу кого-либо из друзей помочь мне;

в) очень редко обращаюсь к друзьям с просьбой о помощи;

г) никогда не обращаюсь за помощью к посторонним;

д) прилагаю все усилия для ее решения, прежде чем обращусь к кому-либо за помощью;

е) после некоторых колебаний обращаюсь к друзьям за помощью;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

16. Мое отношение к родственникам и друзьям таково:

а) ценю тех из них, которые являются для меня близкими по своим духовным интересам;

б) ценю тех из них, которые стимулируют меня в интеллектуальном отношении;

в) мне хотелось бы иметь больше друзей и родственников, чем я имею в настоящее время;

г) то количество друзей и родственников, которые я сейчас имею, меня устраивает;

д) они не являются необходимыми для моего счастья;

е) ценю тех из них, которые, как и я, интересуются в основном материальными вещами;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

17. Когда какой-либо член моей семьи несправедливо, как мне кажется, критикует меня или просто придирается ко мне, я обычно:

а) негодую, но ничего не говорю;

б) поддерживаю мир в семье, соглашаюсь с критиком и улещиваю его;

в) ничего не говорю, но пытаюсь позже свести счеты;

г) пытаюсь понять, почему меня критикую и, проявляя выдержку стараюсь достойно защитить себя;

д) не принимаю услышанное близко к сердцу, так как со временем все образуется;

е) рассердившись, вступаю в спор;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

18. Мое отношение к религии, такое, что я:

а) не нуждаюсь ни в какой религии, но думаю, что для большинства людей она необходима;

б) читаю соответствующую литературу и анализирую религии и в результате со временем решу для себя этот вопрос;

в) занимаюсь изобретением собственной религии, которая, как я надеюсь, со временем будет меня удовлетворять;

г) моя религия меня удовлетворяет;

д) считаю религию моих родителей наиболее подходящей для меня;

е) принимаю религию моих родителей, хотя она меня и не удовлетворяет;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

19. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социально-политических и экономических изменениях в других странах, выражается в том, что я:

а) совершенно не интересуюсь такой информацией;

б) слишком занят решением собственных проблем, чтобы много думать о проблемах, существующих в других частях мира;

в) делаю это в очень редких случаях и по случайным поводам;

г) проявляю к ней минимальный интерес;

д) делаю это с удовольствием, но без каких-либо конкретных выводов для своей страны;

е) стремлюсь изучать ситуацию в других частях мира, чтобы сопоставлять ее с положением в собственной стране и мечтать о ее улучшении;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

20. Будучи вынужденным к публичному выступлению, я нахожу, что:

а) это чрезвычайно трудно и вызывает у меня смущение и заикание;

б) это трудно, но я могу владеть собой без заметных признаков смущения;

в) это чрезвычайно трудно, но поскольку под вопросом мое самоуважение, стараюсь не уклоняться;

г) обычно я могу говорить без особых усилий;

д) я часто испытываю удовольствие, высказываясь публично;

е) это трудно, поскольку я не испытываю уверенности в благожелательности аудитории;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

21. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социальных, политических или экономических изменениях в родной стране, выражается о том, что я:

а) читаю много относящегося к этой теме, так как меня глубоко волнуют события, происходящие в нашем обществе;

- б) читаю такую информацию только тогда, когда больше нечего читать или когда я должен это делать;
- в) читаю такую информацию сравнительно регулярно;
- г) считаю это занятие бессмысленным, так как простой человек все равно ни на что повлиять не может;
- д) читаю такую информацию только для того, чтобы при случае быть в состоянии принять участие в ее обсуждении;
- е) глубоко равнодушен ко всему, что выходит за пределы моих личных дел;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

22. Моя реакция на положительную публикацию в прессе моего имени или имени кого-либо из моих родных и близких состоит в том, что я:

- а) испытываю сильное удовольствие и часто с гордостью показываю данную публикацию своим друзьям и знакомым;
- б) внутренне испытываю приятное чувство, но удерживаюсь от каких-либо его выражений;
- в) при виде своего имени в печати не испытываю никакого радостного волнения, так как понимаю ничтожность этого события;
- г) в первый момент испытываю приятное чувство, но тут же забываю об этом событии;
- д) испытываю приятное чувство, хотя и считаю, что это проявление душевного тщеславия;
- е) в течение некоторого времени испытываю приятное чувство, о котором могу сдержанно рассказать близким и друзьям;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

23. Мое отношение к предзнаменованиям, приметам, предчувствиям и т. п. состоит в том, что:

- а) в своем жизненном опыте я убедился, что они почти всегда указывают на успех или неудачу в какой-либо деятельности;
- б) они обычно предвещают успех или неудачу в какой-либо деятельности;
- в) я не могу решить, является ли это случайностью или же они действительно предвещают определенное событие;
- г) я не верю, что они предвещают что-либо для кого-либо и поэтому не запоминаю их;
- д) я понимаю, что они ложные, но ловлю себя на том, что прислушиваюсь к ним;
- е) борясь с их влиянием на меня, действую им наперекор;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

24. Степень моей активности в группе характеризуется одним из следующих вариантов:

- а) всегда стремлюсь играть ведущую роль в дискуссиях;
- б) иногда втягиваюсь в дискуссию, не будучи достаточно компетентным в обсуждаемом вопросе;

- в) не принимаю участия в дискуссиях, если не уверен в истинности и ценности того, о чем собираюсь сказать;
- г) никогда не принимаю участия в дискуссии, так как не верю в их полезность;
- д) принимаю участие, если нужно поддержать дискуссию, но не руководю ею;
- е) всегда принимаю участие в дискуссиях, хотя не стремлюсь к лидерству;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

25. Степень, в какой я обращаюсь к прорицателям, заключается в том, что они:

- а) могут быть полезны, только когда сталкиваешься с серьезной проблемой и не знаешь, какое принять решение;
- б) иногда можно обратиться к ним – когда знаешь, что друзья тоже собираются это сделать (ради развлечения);
- в) заслуживают того, чтобы консультироваться у них при каждой возможности;
- г) никогда не следует их посещать, поскольку они жулики;
- д) обладают удивительной интуицией, позволяющей им иногда правильно предсказывать судьбу человека;
- е) неплохие психологи;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

26. Степень, в какой я иду на финансовый риск, заключается в том, что я:

- а) часто иду на значительный риск, так как если выигрываю, то выигрываю много;
- б) иду на серьезный риск только тогда, когда баланс явно в мою пользу;
- в) не допускаю серьезного риска и в случае проигрыша не поддаюсь никакому азарту;
- г) использую небольшие шансы, так как **при этих условиях** в случае проигрыша могу продолжать свои попытки;
- д) не полагаюсь ни на какие случаи; предпочитаю иметь стопроцентную гарантию;
- е) не могу жить без постоянного риска;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

27. Мое отношение к миру в целом состоит в том, что;

- а) он преисполнен злом и я не жду от него ничего радостного;
- б) он имеет много соблазнов, так что трудно кому-либо остаться безгрешным, но стремиться к этому надо;
- в) мир представляет собой интересную панораму; я стремлюсь использовать свои силы для его усовершенствования;
- г) мир может быть хорошим, если жизнь людей будет исполнена достоинства подлинной доброты; нужно посвящать этому все силы;
- д) я живу только раз, поэтому намерен наслаждаться жизнью, а не мечтать о благе всего человечества;

е) я являюсь частью мира, хорош он или плох, поэтому принимаю его таким, каким он есть;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

28. Учитывая, что каждый хочет иметь много денег для удовлетворения своих потребностей, я также хочу больше денег для того, чтобы:

а) жить, ни в чем себе не отказывая, иметь лучший дом, лучший автомобиль, много красивой и модной одежды и т.п.;

б) осуществить свои жизненные планы, такие, как усовершенствование своего бизнеса или профессиональных способностей, получение высококачественного образования и т.п.;

в) иметь возможность покупать лотерейные билеты, жетоны для игровых автоматов и т.п.;

г) иметь возможность помогать родственникам и близким людям, которые нуждаются;

д) застраховать свою жизнь;

е) чтобы у меня была возможность делать то, что пожелаю;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

29. При чтении ежедневных газет мое отношение к материалам, касающимся моей профессии, заключается в том, что:

а) всегда внимательно прочитываю такие материалы;

б) читаю только те материалы, которые особенно мне интересны;

в) очень редко читаю что-либо о своей профессии; мне хватает того, что имею на работе;

г) редко читаю материалы о своей профессии;

д) не читаю такие материалы, ибо они мне скучны;

е) ненавижу такие материалы, так как не люблю свою профессию;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

30. Как бы Вы поступили, если бы начальство настойчиво стало предлагать Вам пост, для занятия которого у Вас, как Вы сами понимаете, нет достаточных данных, но который Вам очень хотелось бы занять:

а) решительно отказались бы, ссылаясь на несоответствие Вашей кандидатуры;

б) согласились бы из опасения вызвать своим отказом недовольство;

в) согласились бы, но только с условием, что будет предоставлен длительный испытательный срок, за время которого Вы приложите максимум усилий для восполнения имеющихся пробелов;

г) сразу согласились бы, действуя по принципу «не святые горшки лепят!»;

д) согласились бы после некоторых колебаний, исходя из того, что люди, занимающие подобные посты, несколько не лучше Вас;

е) согласились бы, но только временно исполняющим обязанности, – чтобы как-то помочь делу;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

31. В доме отдыха Вы жили в одном номере с человеком, с которым у Вас оказалось много общего. Расставаясь, обменялись номерами телефонов. Ка-

кова вероятность того, что в дальнейшем Вы первым попытаетесь возобновить контакты :

- а) 100 %;
- б) 80 %;
- в) 60 %;
- г) 40 %;
- д) 20 %;
- е) 0 %;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

32. Если бы у Вас была для этого неограниченная возможность, то как часто Вы встречались бы для сокровенных бесед со своими близкими, друзьями, интересуясь их проблемами, намерениями:

- а) ежедневно;
- б) примерно 3 раза в неделю;
- в) примерно 2 раза в неделю;
- г) 1 раз в неделю;
- д) 1 раз в две недели;
- е) 1 раз в месяц;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

33 м. (вариант для мужчин). Как бы Вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливого соперника, в достоинствах которого Вы, однако, сильно сомневаетесь:

- а) предоставили бы эту пару самому себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, ища замену среди других девушек;
- б) приложили бы все силы для дискредитации конкурента в глазах вашей избранницы;
- в) сохраняли бы и не скрывали свое чувство, но, держась с достоинством никак, его не навязывали бы;
- г) согласились бы с ролью преданного друга, которому Ваша избранница жалуется на то, что ей не отвечают взаимностью (делали бы это в надежде на ее прозрение);
- д) постарались бы стать для этой пары преданным другом, чтобы иметь возможность чаще встречаться с предметом своей любви;
- е) молча и бессильно страдали бы от горя в своем отвержении;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

33 ж. (вариант для женщин). Как бы Вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливой соперницы, в достоинствах которой вы, однако, сильно сомневаетесь?

- а) предоставили бы эту пару самому себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, переключив себя на общение с другими людьми;
- б) приложили бы все силы для дискредитации конкурентки в глазах Вашего избранника;
- в) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством, никак его не навязывали;
- г) молча и бессильно страдали бы в своем отвержении;

д) приняли бы все меры к тому, чтобы исключить возможность даже случайных встреч с предметом своей безответной любви;

е) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством, в то же время старались бы обратить внимание своего избранника на имеющиеся у Вас внутренние и внешние достоинства;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

Баллы по отдельным вопросам выставляются согласно приведенному ниже ключу.

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
(а)–3	(а)+3	(а)–3	(а)–2	(а)+2	(а)+1	(а)+3	(а)+3	(а)–1	(а)+2	(а)+1	(а)+1	(а)–3
(б)–2	(б)–1	(б)+2	(б)+2	(б)+1	(б)+2	(б)+2	(б)+2	(б)+3	(б)+3	(б)+3	(б)–2	(б)–1
(в)–1	(в)–3	(в)–2	(в)–1	(в)–2	(в)–3	(в)+1	(в)–1	(в)+1	(в)–2	(в)–2	(в)–1	(в)+2
(г)+3	(г)+1	(г)+3	(г)+3	(г)+3	(г)–1	(г)–2	(г)+1	(г)+2	(г)–1	(г)–3	(г)+3	(г)+3
(д)+1	(д)–2	(д)+1	(д)–3	(д)–3	(д)–2	(д)–3	(д)–2	(д)–2	(д)+2	(д)–1	(д)+2	(д)–2
(е)+2	(е)+2	(е)–1	(е)+1	(е)–1	(е)+3	(е)–1	(е)–3	(е)–3	(е)–3	(е)+2	(е)–3	(е)+1
(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0						
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
(а)–2	(а)–3	(а)+3	(а)–1	(а)–1	(а)–3	(а)+3	(а)+3	(а)–3	(а)–3	(а)–3	(а)–2	(а)–2
(б)+1	(б)–2	(б)+2	(б)–2	(б)+1	(б)–2	(б)–1	(б)+1	(б)+2	(б)–2	(б)–2	(б)–1	(б)–1
(в)+2	(в)+1	(в)+1	(в)–3	(в)+2	(в)–1	(в)–2	(в)+2	(в)–2	(в)–1	(в)+3	(в)–3	(в)+3
(г)+3	(г)+2	(г)–1	(г)+3	(г)+3	(г)+1	(г)+2	(г)–2	(г)–1	(г)+3	(г)–1	(г)+3	(г)+2
(д)–3	(д)+3	(д)–3	(д)+2	(д)–2	(д)+2	(д)+3	(д)–1	(д)+1	(д)+1	(д)+2	(д)+2	(д)+1
(е)–1	(е)–1	(е)–2	(с)+1	(е)–3	(с)+3	(е)+1	(е)–3	(е)+3	(с)+2	(е)+1	(е)+1	(е)–3
(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0	(ж)0						
27	28	29	30	31	32	33м	33ж					
(а)–2	(а)–3	(а)+3	(а)+1	(а)+3	(а)+3	(а)+1	(а)–2					
(б)+1	(б)+2	(б)+2	(б)–1	(б)+2	(б)+2	(б)–3	(б)–3					
(в)+2	(в)–1	(в)–1	(в)+3	(в)+1	(в)+1	(в)+3	(в)+2					
(г)+3	(г)+3	(г)+1	(г)–3	(г)–1	(г)–1	(г)+2	(г)–1					
(д)–3	(д)+1	(д)–2	(д)–2	(д)–2	(д)–2	(д)–1	(д)+1					
(е)–1	(е)–2	(е)–3	(е)+2	(е)–3	(е)–3	(е)–2	(е)+3					
(ж)0	(ж)0											

Оценкой личностной зрелости испытуемого служит алгебраическая сумма баллов, набранных по всем 33 вопросам теста. Следовательно, эта оценка может находиться в пределах от +99 до– 99 баллов. На основе теоретических соображений к некоторым данным эмпирического характера установлены следующие уровневые оценки личностной зрелости:

- (+99) – (+75) — весьма высокий уровень;
- (+74) – (+50) — высокий;
- (+49) – (+25) — удовлетворительный;
- менее (+25) — неудовлетворительный.

Аналогичным образом определяются оценки по отдельным шкалам теста.

1. Мотивация достижений (вопросы 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30):
 - (+33) – (+24) — весьма высокий уровень;
 - (+23) – (+15) — высокий;
 - (+14) – (+7) — удовлетворительный;
 - менее (+7) — неудовлетворительный.
2. Отношение к своему «Я» («Я – концепция») (вопросы 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30):
 - (+54) – (+42) — весьма высокий уровень;
 - (+41) – (+30) — высокий;
 - (+29) – (+20) — удовлетворительный;
 - менее (+20) — неудовлетворительный.
3. Чувство гражданского долга (вопросы 9, 16, 19, 21, 24, 28):
 - (+18) – (+12) — весьма высокий уровень;
 - (+11) – (+7) — высокий;
 - (+6) – (+4) — удовлетворительный;
 - менее (+4) — неудовлетворительный.
4. Жизненная установка (вопросы 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28):
 - (+36) – (+27) — весьма высокий уровень;
 - (+26) – (+19) — высокий;
 - (+18) (+11) — удовлетворительный;
 - менее (+11) — неудовлетворительный.
5. Способность к психологической близости с другим человеком (вопросы 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м или 33ж):
 - (+21) – (+15) — весьма высокий уровень;
 - (+14) – (+10) — высокий;
 - (+9) – (+7) — удовлетворительный;
 - менее (+7) — неудовлетворительный.

Литература

1. Абульханова – Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова – Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Афанасьева Н. В. Руководство к тесту мотивации достижения детей 9 – 11 лет МД – решетка Шмальта / Н. В. Афанасьева. – М.: Когито – Центр, 1998. – 36 с. (Сер. «Библиотека практического психолога». Вып. 5).
3. Бурлачук Л.Ф. Словарь – справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
4. Будинайте Г. Л. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта / Г. Л. Будинайте, Т. В. Корнилова // Вопросы психологии. 1993. – № 3. – С. 99 – 105.
5. Деятельность: теории, методология, проблемы. – М.: Политиздат, 1990. – 366с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

7. *Лапин Н.И.* Модернизация базовых ценностей россиян / Н. И. Лапин // Социс. – 1999. – № 5. – С. 114 – 118.
8. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
9. *Общая психодиагностика* / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М.: МГУ, 1987. – 304 с.
10. *Сенин И. Г.* Опросник терминальных ценностей: руководство / И. Г. Сенин. – Ярославль: Содействие, 1991. – 19 с.
11. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1986. – 406с.

Практическое занятие № 5

Тема: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Словарь психологических терминов: самоактуализация личности, комфортные взаимоотношения с реальностью, креативность, логотерапия.

ПЛАН

1. Самоактуализация личности:
 - фундаментальные потребности человека: потребности низших и высших уровней;
 - способы поведения, ведущие к самоактуализации;
 - здоровье как «развитие и движение в сторону самоактуализации».
2. Теория метамотивации:
 - определение понятия «Самоактуализирующиеся личности»;
 - характеристики самоактуализирующейся личности;
 - мотивация и источники удовлетворения самоактуализирующихся людей.
3. Характеристики психологического здоровья самоактуализированных людей:
 - эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с реальностью;
 - принятие себя, других и природы;
 - спонтанность и простота, естественность;
 - служение;
 - потребность в уединении, отстраненность;
 - независимость от культуры и среды;
 - свежий взгляд на вещи;
 - умение отличать средство от цели;
 - философское чувство юмора;
 - креативность;
 - сопротивление культурным влияниям;
 - несовершенство самоактуализированного человека;
 - ценности и самоактуализация;
 - преодоление полярности.
4. Теория поиска смысла жизни В.Франкла:
 - возможности достичь смысла и получить от этого удовлетворение.
5. Теория Н.Энкельмана о власти мотивации:
 - принципы раскрытия личности;
 - заповеди правильного общения с окружающими;
 - «теория победителей» Н.Энкельман.

Практическая работа

Выполнение теста самоактуализации личности по Ананьеву (САМОАЛ)

Опросник самоактуализации личности (САМОАЛ)

Англоязычная версия опросника называется POI (Personal Orientation Inventory); адаптирован и стандартизирован Н. Ф. Калиной, 1994. Опросник САМОАЛ имеет 11 шкал.

Ориентация во времени. Данные этой шкалы свидетельствуют о том, что человек хорошо понимает экзистенциальную ценность жизни, основной принцип ее — «здесь и теперь». Все это говорит о развитии способности к наслаждению актуальным моментом, без сравнения его с прошлыми радостями и, не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Как правило, лица с низким уровнем по показателям шкалы ориентации во времени отличаются невротическим погружением в прошлые переживания, завышенными стремлениями к достижениям, мнительностью и неуверенностью в себе.

Ценности. Лица, имеющие высокие показатели по данной шкале, разделяют ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

Взгляд на природу человека. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или отрицательным (низкая оценка). При высокой оценке можно говорить о наличии у испытуемых веры в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокие показатели можно интерпретировать как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественную симпатию и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

Потребность в познании. Данная шкала выявляет потребность в любознательности, поиске смыслов в том или ином аспекте жизнедеятельности, расширении границ мировоззрения. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализированной личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию — бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанным прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желанием и впечатлениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть, и ценит это.

Креативность. Шкала креативности оценивает возможности человека к созидательной деятельности, умению «опрокидывать» установленные кем-

то границы, умению выражать себя нестандартными, неординарными способами. Стремление к творчеству или развитые креативные способности – непременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

Автономность. Как известно, автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это свойство тяготеет к таким чертам, как жизненность и самоподдержка, направленность в мир изнутри, зрелость. Низкие показатели по этой шкале могут свидетельствовать о наличии у человека зависимости и отсутствии свободы в выражении самого себя. В терминах Э. Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от». Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность и самоподдержка у Ф. Перлза, направленность изнутри – у Д. Рисмена, зрелость – у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества.

Спонтанность. Со шкалой *автономности* перекликается шкала *спонтанности*, низкие показатели которой свидетельствуют о неуверенности в себе, строгом контроле своих действий. Высокий самоконтроль блокирует выражение истинных чувств. Способность к спонтанному поведению, как правило, фрустрируется культурными нормами, правилами стандартного поведения. Высокий самоконтроль приводит человека к позиции «свидетелей собственной жизни», что является одним из основных источников развития нервно – психической и психосоматической патологий. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

Самопонимание. Показатели шкалы самопонимания свидетельствуют об адекватной или неадекватной чувствительности к своим желаниям и потребностям. Низкие значения нередко наблюдаются у лиц с жесткой психологической защитой, которая выражается в отождествлении себя с социальной ролью, отделяющей личность от собственной сущности. Данный феномен относится к категории «профессиональной личностной деформации», где подменяются, например, собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой.

Аутосимпатия. При повышенных показателях по данной шкале есть основания говорить о том, что данная категория лиц отличается хорошо осознаваемой позитивной Я – концепцией, которая служит источником устойчивой адекватной самооценки. Аутосимпатия – это естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели по шкале имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе.

Контактность. Результаты данной шкалы оценивают потенциал в общей предрасположенности к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми. При наличии низких показателей можно предполагать

нежелание вступать в дополнительные контакты, расширять круг знакомств, углублять отношения с другими. Часто низкие данные встречаются у лиц социономических профессий (учителя, врачи, психологи и т. д.), связанные с ежедневным общением с другими, которое отнимает достаточно много сил, отсюда требуется сохранение энергии и естественное снижение желания в общении помимо работы.

Гибкость в общении. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели могут свидетельствовать о хороших адаптивных способностях в обществе, умению перевоплощаться из одной социальной роли в другую. При низких показателях можно диагностировать не до конца аутентичное взаимодействие с окружающими, ограниченную способность к самораскрытию, некоторую ригидность. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением — стратегией и тактикой управления производимым впечатлением.

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

Текст опросника

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

- Б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. А) Я часто принимаю рискованные решения.
Б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. А) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
Б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. А) Я люблю оставлять приятное «на потом».
Б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. А) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
Б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. А) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
Б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. А) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
Б) Я себе нравлюсь.
15. А) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
Б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. А) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
Б) Интересное, творческое содержание работы — само по себе награда.
17. А) Довольно часто мне скучно.
Б) Мне никогда не бывает скучно.
18. А) Я не стану отступать от своих принципов даже ради благодарности.
Б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради благодарности.
19. А) Иногда мне трудно быть искренним.
Б) Мне всегда удается быть искренним.
20. А) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
Б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. А) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
Б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. А) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
Б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне этого не удастся.
23. А) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
Б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. А) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
Б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь со временем.
25. А) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
Б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. А) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
Б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

27. А) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
Б) Думаю, мое настоящее не очень – то связано с прошлым или будущим.
28. А) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
Б) Лишь немногие из моих занятий по – настоящему меня радуют.
29. А) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны.
Б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. А) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
Б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. А) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
Б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. А) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
Б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. А) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
Б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. А) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами — это гарантирует успех.
Б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. А) Люди редко раздражают меня.
Б) Люди часто раздражают меня.
36. А) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
Б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. А) Главное в жизни — приносить пользу и нравиться людям.
Б) Главное в жизни — делать добро и служить истине.
38. А) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
Б) Никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. А) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
Б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. А) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
Б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. А) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
Б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

42. А) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
Б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. А) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
Б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. А) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
Б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. А) Секс без любви не является ценностью.
Б) Даже без любви секс — очень значимая ценность.
46. А) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
Б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. А) Я легко мирюсь со своими слабостями.
Б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. А) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
Б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. А) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
Б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. А) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
Б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. А) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
Б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. А) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
Б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. А) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
Б) Я не люблю споров.
54. А) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
Б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. А) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
Б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. А) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
Б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. А) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.

- Б) Главное назначение воли — подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. А) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
Б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. А) Человеку свойственно стремиться к новому.
Б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. А) Я думаю, что выражение «Век живи — век учись» неверно.
Б) Выражение «Век живи — век учись» я считаю правильным.
61. А) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
Б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. А) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
Б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. А) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
Б) Не могу сказать, что какая — то часть моей жизни проходит впустую.
64. А) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
Б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. А) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
Б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. А) Я стараюсь избегать огорчений.
Б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. А) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
Б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. А) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
Б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. А) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
Б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. А) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
Б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. А) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
Б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. А) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
Б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. А) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
Б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. А) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
Б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. А) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

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

92. А) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
Б) Мне кажется, что в общении необходимо скрывать взаимное недовольство.
93. А) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
Б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. А) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
Б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. А) Я уверен в себе.
Б) Не могу сказать, что уверен в себе.
96. А) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
Б) Достижение счастья — главная цель человеческих отношений.
97. А) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
Б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. А) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
Б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. А) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по – иному.
Б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.
100. А) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
Б) Люди видят меня таким, каким я есть на самом деле.

Ключ

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

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

Отдельные шкалы вопросника представлены следующими пунктами:

Ориентация во времени: 1Б, 11А, 17Б, 24Б, 27А, 36Б, 54Б, 63Б, 73А, 80А.

Ценности: 2А, 16Б, 18А, 25А, 28А, 37Б, 45А, 55Б, 61А, 64Б, 72А, 81Б, 85А, 96Б, 98Б.

Взгляд на природу человека: 7А, 15А, 23Б, 41А, 50Б, 59А, 69А, 76А, 82Б, 86А.

Потребность в познании: 8Б, 24Б, 29Б, 33Б, 42А, 51Б, 53А, 54Б, 60Б, 70Б.

Креативность: 9А, 13А, 16Б, 25А, 28А, 33Б, 34Б, 43Б, 52А, 55Б, 61А, 64Б, 70Б, 71Б, 77Б.

Автономность: 5Б, 9А, 10А, 26Б, 31Б, 32А, 37Б, 44А, 56Б, 66Б, 68Б, 74Б, 75А, 87Б, 92А.

Спонтанность: 5Б, 21А, 31Б, 38Б, 39А, 48А, 57Б, 67Б, 74Б, 83Б, 87Б, 89Б, 91А, 92А, 94А.

Самопонимание: 4Б, 13А, 20Б, 30А, 31Б, 38Б, 47А, 66Б, 79Б, 93А.

Аутосимпатия: 6Б, 14Б, 21А, 22Б, 32А, 40Б, 49Б, 58А, 67Б, 68Б, 79Б, 84А, 89Б, 95А, 97Б.

Контактность: 10А, 29Б, 35А, 46Б, 48А, 53А, 62Б, 78Б, 90А, 92А.

Гибкость в общении: 3Б, 10А, 12Б, 19Б, 29Б, 32А, 46Б, 48А, 65Б, 99А.

Примечание. Шкалы 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах: 15 баллов – 100 %, а число набранных баллов составляет x %.

Литература

1. *Ананьев В.А.* Практикум по психологии здоровья: метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.

2. *Маслоу А.Г.* Мотивация и личность /пер. с англ./ – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

3. *Маслоу А.Г.* Новые рубежи человеческой природы /пер. с англ./ – СПб.: Смысл, 1999. – 425 с.

4. *Психология личности.* Хрестоматия. – СПб.: Международная Академия психологических наук, 1996. – 88 с.

5. *Энкельман Н.Б.* Власть мотивации / Н.Б. Энкельман. – М.: АО «Интерэксперт», 1999. – 218 с.

Практическое занятие № 6

Тема: ЛИЧНОСТЬ И ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Словарь психологических терминов: виды стрессов, модель профессионального стресса, типы внутриличностных стрессоров.

ПЛАН

1. Понятие психологического и профессионального стресса.
2. Модель профессионального стресса.
3. Причины профессионального (информационного) стресса.
4. Область стресса в повседневной жизни.
5. Типы внутриличностных стрессоров.

Практическая работа

«Тест на профессиональный стресс», шкала депрессии Э. Бека, методика «Экспресс – диагностика невроза».

Тест на профессиональный стресс

Инструкция. Прочитайте предложения и выберите тот пункт, который наиболее подходит для Вас. Долго не раздумывайте. Наиболее искренние ответы приходят первыми.

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать:
 - а) X – очень замкнутый человек, кажется, что ничто сильно его (ее) не беспокоит;
 - б) X – великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что – то время от времени;
 - в) кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо;
 - г) я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым;
 - д) чем меньше я вижу X, тем лучше.
2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей:
 - чувство, что Вам редко удается сделать что – либо правильно;
 - чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;
 - плохое пищеварение;
 - плохой аппетит;
 - бессонница по ночам;
 - кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение;
 - чрезмерная потливость в отсутствие физической нагрузки и жары;
 - паническое ощущение в толпе или в закрытом помещении;
 - усталость и недостаток энергии;

- чувство безнадежности («какая польза во всем этом»);
- слабость или тошнота без каких – либо внешних причин;
- очень сильное раздражение по поводу мелких событий;
- неспособность расслабиться по вечерам;
- регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;
- трудности в принятии решения;
- невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;
- слезливость;
- убеждение, что Вы ни с чем толком не можете справиться;
- недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;
- нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;
- неспособность сказать «нет», когда тебя просят что – то сделать;
- ответственность большая, чем та, с которой вы можете справиться.

3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время:

- а) больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

4. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания?

5. Можете ли вы позволить себе понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?

6. Можете ли Вы в разумных пределах (профессиональных или личностных) говорить откровенно:

- а) с начальником;
- б) с коллегами;
- в) с членами семьи.

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные моменты в Вашей жизни:

- а) Вы сами;
- б) кто – то другой.

8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно чувствуете себя:

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

10. Испытываете ли большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты с коллегами?

11. Объем выполняемой вами работы превышает отведенное для этого время:
 - а) постоянно;
 - б) иногда;
 - в) только изредка.
12. Часто ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы:
 - а) как правило, да;
 - б) иногда;
 - в) лишь изредка.
13. Могли ли бы Вы сказать, что обычно у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя?
14. Если Вы хотите обсудить с кем – либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя?
15. Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающем достижения ваших главных жизненных целей?
16. Вы скучаете на работе:
 - а) часто;
 - б) иногда;
 - в) очень редко.
17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:
 - а) в большинстве случаев;
 - б) в некоторые дни;
 - в) лишь изредка.
18. Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят ваши способности и дела?
19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?
20. Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:
 - а) активно мешают Вам в работе?
 - б) активно помогают Вам в работе?
21. Если бы 10 лет назад Вы имели бы возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы бы сочли себя:
 - а) превзошедшим собственные ожидания;
 - б) соответствующим собственным ожиданиям;
 - в) не достигнувшем собственных ожиданий.
22. Если бы Вы должны были оценить в баллах симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимум) до 1 (минимум), какой балл Вы бы поставили сами себе?

Ключ

Поставьте себе баллы в соответствии с приведенными ключами и просуммируйте их:

1. а) – 0, б) – 1, в) – 2, г) – 3, д) – 4.
2. За каждое «да» по 1 баллу.
- 3, 9, 12, 17, 21. а) – 0, б) – 2, в) – 1.
- 4, 5, 13, 14, 15, 18, 19 – «да» – 0, «нет» – 1.
6. За каждый «да» – 0, за каждый «нет» – по 1 баллу.
7. а) – 0, б) – 1.
- 8, 11, 16 – а) – 2, б) – 1, в) – 0.
10. «нет» – 0, «да» – 1.
20. а) – 1, б) – 0.
22. За «5» – 0, за «4» – 1, за «3» – 2, за «2» – 3, за «1» – 4.

Просуммируйте баллы. Если Вы получили:

от 0 до 15 баллов – то стресс не является проблемой вашей жизни;

от 16 до 30 баллов – то у Вас умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс;

от 31 до 45 баллов – стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем больше Вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее, что – либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа Вашей профессиональной жизни;

от 46 до 60 баллов – на этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что – то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме (стрессе). Напряжение должно быть ослаблено.

Шкала депрессии Э. Бека

Инструкция. Выберите из предложенных утверждений то, которое наиболее точно определяет Ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала познакомьтесь со всеми пунктами раздела, а затем решите, что истинно по отношению к Вам.

1. а) я чувствую себя хорошо;
б) мне плохо;
в) мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;
г) мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) будущее не пугает меня;
б) я боюсь будущего;
в) меня ничего не радует;
г) мое будущее беспросветно.
3. а) в жизни мне большей частью везло;
б) неудач и провалов было у меня больше, чем у кого – либо другого;
в) я ничего не добился в жизни;
г) я потерпел полное фиаско – как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне – словом, всюду.

4. а) не могу сказать, что я неудовлетворен;
б) как правило, я скучаю;
в) что бы я не делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;
г) меня не удовлетворяет абсолютно все.
5. а) у меня нет ощущения, будто я кого – то обидел;
б) может, я и обидел кого – то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;
в) у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;
г) я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) я доволен собой;
б) иногда я чувствую себя несносным;
в) порой я испытываю комплекс неполноценности;
г) я совершенно никчемный человек.
7. а) у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
б) я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виновной;
в) я знаю, что заслуживаю наказания;
г) я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) я никогда не разочаровывался в себе;
б) я много раз испытывал разочарование в самом себе;
в) я не люблю себя;
г) я себя ненавижу.
9. а) я ничем не хуже других;
б) порой я допускаю ошибки;
в) просто ужасно, как мне не везет;
г) вокруг меня одни несчастья.
10. а) я люблю себя и не обижаю себя;
б) иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
в) лучше было бы вовсе не жить;
г) я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11. а) у меня нет причин плакать;
б) бывает, что я и поплачу;
в) я плачу теперь постоянно;
г) раньше я плакал, а теперь как – то не выходит, даже когда хочется.
12. а) я спокоен;
б) я легко раздражаюсь;
в) я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;
г) мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.
13. а) принятие решения не доставляет мне особых проблем;
б) иногда я откладываю решение на потом;
в) принимать решение для меня проблематично;

- г) я вообще никогда ничего не решаю.
- 14.** а) мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;
б) меня волнует, что я неважно выгляжу;
в) дела идут чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо;
г) я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.
- 15.** а) совершить поступок – для меня не проблема;
б) мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой – либо важный в жизни шаг;
в) чтобы решиться на что – либо, я должен очень много поработать над собой;
г) я вообще не способен что – либо реализовать.
- 16.** а) я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;
б) по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того как заснул;
в) я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;
г) иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по нескольку раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.
- 17.** а) у меня сохранилась прежняя работоспособность;
б) я быстро устаю;
в) я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;
г) я настолько устал, что ничего не могу делать.
- 18.** а) аппетит у меня такой же, каким он был всегда;
б) у меня пропал аппетит;
в) аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;
г) у меня вообще нет аппетита.
- 19.** а) бывать на людях для меня также приятно, как и раньше;
б) мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;
в) у меня нет никакого желания бывать в обществе;
г) я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.
- 20.** а) мои эротико – сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне;
б) секс уже не интересует меня так, как прежде;
в) сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса;
г) секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему влечение.
- 21.** а) я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье также, как и раньше;
б) у меня постоянно что – то болит;
в) со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;
г) мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Оценка. За ответы «а» начисляется 0 очков, «б» – 1 очко, «в» – 3 очка, «г» – 4 очка. Подсчитывается общая сумма набранных очков (в том случае, если в отдельных позициях Вы выбирали не одно, а несколько утверждений, подсчитайте их тоже).

Степень депрессии:

- 0 – 4 очка – отсутствует;
- 5 – 7 очков – легкая;
- 8 – 15 очков – средняя;
- 16 и более очков – высокая.

Методика «Экспресс – диагностика невроза»

Инструкция. Ознакомившись с вопросом, Вам нужно дать ответ «да» или «нет».

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Часто ли Вы так сильно во что – то погружены, что не можете заснуть?
3. Вы чувствуете себя легко ранимым?
4. Вам трудно заговорить с незнакомыми людьми?
5. Часто ли у Вас без особых причин возникает чувство безучастности и усталости?
6. У Вас часто возникает чувство, что люди Вас критически рассматривают?
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Вы довольно нервный?
9. Вам кажется, что Вас никто не понимает?
10. Вы довольно раздражительный человек?
11. Вы считаете, что если бы против Вас не были настроены, то ваши дела шли бы более успешно?
12. Вы слишком близко и долго принимаете к сердцу неприятности?
13. Вас волнует даже мысли о возможной неудаче?
14. У Вас были очень странные и необычные переживания?
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимой причины?
16. Действительно ли верно, что в течении всего дня Вы мечтаете и фантазируете больше, чем нужно?
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Часто ли Вы боретесь с собой, чтобы не показать свою застенчивость?
19. Хотели бы Вы быть таким же счастливым, какими Вам кажутся другие люди?
20. Вы иногда дрожите и испытываете приступы озноба?
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Вас очень ранят критика или выговор?
24. Бываете ли Вы временами так беспокойны, что даже не можете усидеть на одном месте?
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из – за незначительных вещей?
26. Часто ли Вы испытываете недовольство?

27. Вам трудно сконцентрироваться при выполнении какого – либо задания или работы?
28. Вы делаете много такого, в чем приходится раскаиваться?
29. Вы большей частью счастливы?
30. Вы недостаточно уверены в себе?
31. Вы кажетесь себе иногда никчемным?
32. Часто ли Вы чувствуете себя просто скверно?
33. Много ли Вы копаетесь в себе?
34. Вы страдаете от чувства неполноценности?
35. Бывает ли у Вас ощущение, что у Вас все болит?
36. У Вас бывает гнетущее состояние?
37. Вы считаете, что у Вас что – то с нервами?
38. Вам трудно поддержать разговор при знакомстве?
39. Для Вас самая тяжелая борьба – это борьба с самим собой?
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

Обработка результатов опроса. За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация. Если набрано больше 24 баллов, то это говорит о высокой вероятности у данного человека невротического состояния.

Литература

1. *Гиссен Л. Д.* Время стрессоров / Л. Д. Гиссен. – М.: ФиС, 1990. – 190 с.
2. *Ганзен В. А.* Системное описание в психологии / В. А. Ганзен. – Л.: ЛГУ, 1984. – 171 с.
3. *Бодров В. А.* Психологический стресс / В. А. Бодров. – М.: ИП РАН, 1995. – 136 с.
4. *Никольская И. М.* Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.
5. *Фромм Э.* Человек для себя /Э. Фромм. – Минск: Коллегиум, 1992. – 240 с.

Практическое занятие № 7

Тема: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ

Словарь психологических терминов: модель мира, формы психологической защиты.

ПЛАН

1. Представление о себе и своем месте в мире:
 - а) понятие о модели мира, как о целостной системе ожиданий:
 - жизнеощущение и переживание событий;
 - осознанное обучение социальным правилам.
 - б) представление себя: как мы себя видим «Я – Образ» и как мы себя понимаем «Я – Концепция».
2. Механизмы психологической защиты:
 - отрицание;
 - подавление;
 - рационализация;
 - вытеснение;
 - проекция;
 - отчуждение;
 - замещение;
 - сновидение;
 - сублимация;
 - катарсис.

Практическая работа.

Тест на определения психологической защиты Келермана – Плутчика, методика локус контроля (ЛК) (Дж. Роттера).

Тест на определение психологической защиты Келермана – Плутчика

Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 92 утверждения, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

Текст опросника.

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.

3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего – то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стенку кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто –нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто – то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что –нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь не обидеть кого –нибудь случайно.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо запоминаю лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто –нибудь мешает, то я не одергиваю его, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов выслушать мнение других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я с трудом могу усидеть на месте даже незначительное время.

41. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные качества других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, которые скандалом добиваются своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другими вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что –нибудь решив, я часто сомневаюсь в своем решении.
57. Если кто – то усомнится в моих способностях, то я, из духа противоречия, буду доказывать их.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
59. Эгоизм многих людей лишает меня самообладания.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую –нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу страшные сны.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я часто говорю неправду.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто возникают из – за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему – либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно и по пустякам.
77. Покойники меня не волнуют и не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.

79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом выражаюсь непристойно.
82. Я раздражаюсь, если не могу доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательно.
86. Мои моральные правила выше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто – то меня заденет.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Другие считают, что я излишне объективен.
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека».

Обработка результатов. Восемь эгозащитных механизмов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные ниже утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле $n/N \times 100 \%$, где n – число положительных ответов по шкале этой защиты, N – число всех утверждений, относящихся к этой шкале. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле $n/92 \times 100 \%$, где n – сумма всех положительных ответов по опроснику. По данным В. Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50 – процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

№ п/п	Название защиты	Номер утверждения	Всего баллов
1	Вытеснение	6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92	10
2	Регрессия	2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84	17
3	Замещение	8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89	10
4	Отрицание	1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90	11
5	Проекция	12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88	12
6	Компенсация	3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85	10
7	Гиперкомпенсация	17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86	10
8	Рационализация	4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91	12

Методика локус контроля (ЛК) (Дж. Роттера)

Инструкция. Вам предлагается из двух утверждений в каждом вопросе выбрать одно и занести букву этого утверждения («А» или «Б») в бланк для ответов. Будьте внимательны, следите за тем, чтобы номер ответа совпадал с номером вопроса. В самом опроснике никаких пометок делать не следует.

1. А. Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.
Б. В наше время неприятности случаются с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2. А. Многие неудачи происходят от невезения.
Б. Неудачи людей являются результатом собственных ошибок.
3. А. Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки в обществе, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.
Б. Всегда будут встречаться аморальные поступки независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются предотвратить их.
4. А. В конце концов к людям приходит заслуженное признание.
Б. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5. А. Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся – неверно.
Б. Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6. А. Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.
Б. Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7. А. Как бы Вы не старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать Вам.
Б. Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8. А. Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.
Б. Только жизненный опыт определяет характер и поведение человека.
9. А. Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».
Б. По – моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10. А. Для хорошо подготовленного специалиста не существует такой вещи, как пристрастная проверка.
Б. Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает пристрастной проверки.
11. А. Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.
Б. Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12. А. Каждый гражданин может оказывать влияние на важное государственное решение.

- Б.** Обществом управляют люди, которые выдвинуты на ответственные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
- 13. А.** Когда я строю планы, то я, в общем, убежден, что смогу осуществить их.
Б. Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
- 14. А.** Есть люди, о которых смело можно сказать, что они нехорошие.
Б. В каждом человеке есть что – то хорошее.
- 15. А.** Осуществление моих желаний не связано с везением.
Б. Когда не знают как быть, подбрасывают монету.
- 16. А.** Руководителем часто становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.
Б. Достижение руководящего положения зависит от способности управлять людьми, везение здесь ни при чем.
- 17. А.** Большинство из нас не может влиять сколько – нибудь серьезно на мировые события.
Б. Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
- 18. А.** Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.
Б. В действительности не существует такой вещи, как везение.
- 19. А.** Всегда следует быть готовым признать свои ошибки.
Б. Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
- 20. А.** Трудно узнать, действительно ли Вы нравитесь человеку или нет.
Б. Число Ваших друзей зависит от того, насколько Вы располагаете к себе других.
- 21. А.** В конце концов, неприятности, которые случаются с нами, уравновешиваются приятными событиями.
Б. Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени, или всех трех причин вместе взятых.
- 22. А.** Если приложить достаточные усилия, то можно искоренить бездушие и формализм.
Б. Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому бездушие и формализм не искоренить.
- 23. А.** Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, поощряя работника.
Б. Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
- 24. А.** Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами принимали решения.
Б. Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
- 25. А.** Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
Б. Не могу поверить, что случай или судьба играют главную роль в моей жизни.

26. А. Люди одиноки из – за того, что они не проявляют дружелюбия к окружающим.
 Б. Бесплезно стараться слишком расположить к себе людей: если ты им не нравишься, то не нравишься.
27. А. Характер человека зависит главным образом от его силы воли.
 Б. Характер человека формируется в основном в коллективе.
28. А. То, что со мной случается – это дело моих рук.
 Б. Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящим от моей воли.
29. А. Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
 Б. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Вопросы: буферные (не подсчитываются) – 1, 8, 14, 19, 24.

Ключ на интернальность: 2Б, 3А, 4А, 5А, 6Б, 7Б, 9Б, 10А, 11А, 12А, 13А, 15А, 16Б, 17Б, 18Б, 20Б, 21Б, 22А, 23Б, 25Б, 26А, 27А, 28А, 29Б.

Ключ на экстернальность: 2А, 3Б, 4Б, 5Б, 6А, 7А, 9А, 10Б, 11Б, 12Б, 13Б, 15Б, 16А, 17А, 18А, 20А, 21А, 22Б, 23А, 25А, 26Б, 27Б, 28Б, 29А.

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

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

Экспериментальные работы установили связь разнообразных форм поведения и параметров личности с экстернальностью – интернальностью. Конформное и уступчивое поведение в большей степени присуще людям с экстернальным локусом. Интерналы, в отличие от экстерналов, менее склонны подчиняться давлению других, сопротивляются, когда чувствуют, что ими манипулируют; они реагируют сильнее, чем экстерналы, на утрату личной свободы. Люди с интернальными локусами контроля лучше работают в одиночестве, чем под контролем или видеонаблюдением. Для экстерналов характерно обратное.

Интерналы и экстерналы различаются по способам интерпретации разных социальных ситуаций, в частности по способам получения информации и по механизмам их каузального объяснения. Интерналы более активно ищут информацию и обычно более осведомлены о ситуации, чем экстерналы. В

одной и той же ситуации интерналы атрибутируют большую ответственность индивидам, участвующим в этой ситуации. Интерналы в большей степени избегают ситуационных объяснений поведения, чем экстерналы.

Исследования, связывающие интернальность – экстернальность с межличностными отношениями, показали, что интерналы более популярны, более благожелательны, более уверены в себе, проявляют большую терпимость. Существует связь высокой интернальности с положительной самооценкой, с большей согласованностью образов реального и идеального «Я». У интерналов обнаружена более активная, чем у экстерналов, позиция по отношению к своему здоровью: они лучше информированы о своем состоянии, больше заботятся о своем здоровье и чаще обращаются за профилактической помощью.

Экстернальность коррелирует с тревожностью, с депрессией, с психическими заболеваниями.

Интерналы предпочитают не директивные методы психокоррекции; *экстерналы* субъективно более удовлетворены поведенческими методами.

Все это дает достаточное основание полагать, что выделение личностной характеристики, описывающей то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, и в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств, обосновано существенными эмпирическими исследованиями и может способствовать дальнейшему изучению проблем прикладной психологии личности.

Задание для самоконтроля

Какие механизмы психологической защиты действуют в следующей ситуации? (выберите правильный).

1. Андрей последнее время пристрастился к выпивке, но не считает себя алкоголиком:
 - регресс;
 - сублимация;
 - проекция;
 - рационализация.
2. Основоположник направления психологии, исследующего неосознаваемые влечения и инстинкты:
 - Фрейд;
 - Уотсон;
 - Сеченов;
 - Левин;
 - Павлов.
3. Какие механизмы психологической защиты действуют в приведенной ниже ситуации?
Когда Светлана сердится, она садится за пианино. Она уже сочинила в такие минуты несколько прекрасных джазовых мелодий.
 - регресс;

- сублимация;
 - проекция;
 - вытеснение;
 - рационализация.
4. Самопознание человеком собственного внутреннего мира называется:
- интуицией;
 - апперцепцией;
 - симпатией;
 - рефлексией;
 - эмпатией.
5. Процесс перенесения субъектом собственных качеств, мыслей или чувств на внешние объекты:
- перенос;
 - регресс;
 - идентификация;
 - проекция;
 - отрицание.
6. Какие механизмы психологической защиты действуют в следующих ситуациях?(назовите реализуемый механизм защиты).
- 1) После развода у Маргариты возникли серьезные финансовые трудности. Она сменила дорогие наряды на одежду спортивного стиля, стала ходить на работу пешком (раньше ее подвозил муж или же она брала такси). Коллег и знакомых она уверяла, что такая одежда удобна, а благодаря пешим прогулкам она получает всю необходимую физическую нагрузку и совершенно не нуждается в диете.
 - 2) Женщина, 51 год, замужем 27 лет, двое детей, образование – высшее. Пять месяцев назад был приобретен абонемент в фитнес – центр с целью коррекции фигуры. За это время было всего три посещения. Задан вопрос: « Почему так?» Эмоционально выраженный ответ: «У меня на все не хватает времени! А Вы не помогаете! И вообще, я и так себе на даче фитнес устраиваю!»
 - 3) Школьник, 8 лет, полная семья, второй ребенок (сестра старше на 10 лет). Прибежал из школы, собирается гулять с друзьями. Спешит, носится по квартире. Со всего маху задевает стол, на котором стоит ваза с большим, тяжелым букетом. Все с грохотом летит со стола. Ваза разбивается. Испуганные глаза, и гневный крик по поводу того, что «ставьте, где попало!»
 - 4) Мать вдова поссорилась с сыном, пытаясь бестактно контролировать его телефонные разговоры, переписку, свидания с девушками, встречи с друзьями и т.д. Она культурная и разумная женщина, сумевшая после смерти мужа приобрести профессию, обеспечить себе и ребенку хорошие материальные условия и завоевать уважение окружающих. Он – уравновешенный молодой человек, несомненно любящий свою мать. Но как ни старался он убедить ее вести себя по отношению к нему ина-

че, это никаких результатов не дало. В конце концов, он после долгих раздумий под предлогом необходимости изменить направление учебы переселился в другой город. Мать объясняет свое поведение стремлением создать в доме для сына спокойную обстановку, чтобы он не сбился с пути истинного и мог благополучно закончить университет. Даже тогда, когда сын уехал, недвусмысленно дав ей понять, что было тому причиной, она продолжала думать, что действовала правильно, сожалея лишь, что слишком мало приложила усилий для контроля над сыном.

- 5) Молодая женщина избегает всяких контактов с мужчинами. Под гипнозом она рассказывает, что в детстве подверглась сексуальной агрессии со стороны своего дяди – алкоголика – событие, о котором она в сознательном состоянии не помнит.
- 6) В одном африканском племени бытует легенда, что тот, кто услышит шум соседнего водопада, умрет. Ни один представитель этого племени никогда не слышал шума падающей воды.
- 7) Человек заявляет, что был бы счастлив, прийти на встречу, сулящую ему новую работу. Но в назначенный день забывает явиться на встречу.
- 8) Женщина, которая не может иметь детей, становится образцовой медсестрой в родильном доме.
- 9) Студенту, который думает о том, как бы обмануть на экзамене преподавателя, воспользовавшись шпаргалкой, кажется, что все преподаватели смотрят на него так, как будто он уже известен как шпаргалочник.
- 10) Маленькая девочка настолько сильно любит своего брата, что ночи напролет проводит у изголовья на тот случай, если он «вдруг перестанет дышать».
- 11) Молодая женщина, нередко проявляющая агрессию на поступки мужа, испытывает непреодолимую склонность прятать его вещи.
- 12) Агрессивный по характеру человек часто держится слишком слащаво и даже подобострастно, подчеркнуто демонстрируя свою вежливость.
- 13) Муж убежден, что жена ему изменяет, хотя он подсознательно сам хочет изменить ей.
- 14) Человек, воспитанный властным отцом, становится активистом одного из движений протеста.
- 15) Мать проявляет чрезмерную, переходящую все разумные пределы заботу о своем ребенке, о котором она во время беременности и думать не хотела.
- 16) Начальник учреждения убежден, что пользуется авторитетом среди своих подчиненных. Он не замечает, что они относятся к нему с иронией, а иногда – и со скрытой насмешкой. Когда социологический опрос выявляет, что подчиненные считают его плохим руководителем, он встречает это с искренним изумлением и недоверием.

Литература

1. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб.: Знание, 1999. – 352 с.
2. Киршбаум Э. И. Психологическая защита / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – М.: Смысл, 2000. – 87 с.
3. Маликова Т. В. Психологическая защита: направления и методы: учеб. пособие / Т. В. Маликова, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, О. В. Шатровой. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с.

Самостоятельная работа

Фиксированные выступления по следующим темам:

1. Защита личности: психологические механизмы.
2. Способы коррекции подсознательной защиты.
3. Механизмы психологической защиты: отрицание, подавление, рационализация, вытеснение, проекция, отчуждение, замещение, сновидение, сублимация, катарсис.
4. Психологические особенности уверенной в себе личности.
5. Внутренняя картина здоровья и ее составляющие.
6. Эмоциональные составляющие психологического здоровья.
7. Социальное познание и депрессия.

Практическое занятие №8

Тема: МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ

Словарь психологических терминов: психологическая надежность, компенсация, механизмы компенсации, саморегуляция, самоконтроль.

ПЛАН

1. Определение психологической надежности:
 - самоконтроль;
 - компенсация;
 - саморегуляция.
2. Психологические механизмы, обеспечивающие надежность профессиональной деятельности.

Практическая работа

Освоение методики по определению стиля саморегуляции поведения – 98 (ССП –98).

Опросник «Стиль саморегуляции поведения – 98» (ССП – 98)

Инструкция. Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберете один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй верно», «Пожалуй неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листке ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

№ п/п	Высказывание	Верно	Пожалуй верно	Пожалуй неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях				
2	Люблю всякие приключения, могу идти на риск				
3	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю				
4	Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по – своему»				
5	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий				

6	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю				
7	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появляется чувство, что не хватило 1 – 2 дня для подготовки				
8	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра				
9	Мне трудно заставить себя что – либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает				
10	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают люди, окружающие меня				
11	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств				
12	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей				
13	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один отрежь»				
14	Не выношу, когда меня опекают и за меня что – то решают				
15	Не люблю много раздумывать о своем будущем				
16	В новой одежде часто ощущаю себя неловко				
17	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок				
18	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать				
21	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей				
22	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять				
23	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта				
24	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов				
25	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни				
26	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из – за этого терплю неудачи.				
27	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте				
28	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана				
29	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе разные способы преодоления конфликта				
30	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно				

31	Не люблю посвящать кого – либо в свои планы, редко слеую чужим советам				
32	Считаю разумным принцип: сначала нужно ввязаться в бой, а потом искать средства для победы				
33	Люблю помечтать о будущем, но это скорей фантазии, чем реальность				
34	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе				
35	Если я делаю что – то важное для себя, то могу работать в любой обстановке				
36	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации				
37	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах				
38	Редко отступаю от начатого дела				
39	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия				
40	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях				
41	Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного				
42	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет				
43	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это безразлично				
44	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и решения				
45	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны				
46	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по – своему				

Ключ

Подсчет показателей опросника производится по ключу, представленному ниже, где «ДА» означает положительные ответы («Верно», «Пожалуй верно»). «НЕТ» – отрицательные («Неверно», «Пожалуй неверно»).

Шкала «Планирование» (ПЛ):

ДА – 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36;

НЕТ – 15, 42.

Шкала «Моделирование» (М):

ДА – 11, 37;

НЕТ – 3, 7, 19, 23, 26, 33, 4.

Шкала «Программирование» (ПР):

ДА – 12, 20, 25, 29, 38, 43;

НЕТ – 5, 9, 32.

Шкала «Оценивание результатов» (ОР):

ДА – 30, 44;
НЕТ – 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.

Шкала «Гибкость» (Г):

ДА – 2, 11, 25, 35, 36, 45;
НЕТ – 16, 18, 23.

Шкала «Самостоятельность» (С):

ДА – 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46;
НЕТ – 34.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ):

ДА – 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46;
НЕТ – 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

Максимум по всем шкалам 9 баллов.

По шкале общего уровня саморегуляции – 46.

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий Уровень	Средний Уровень	Высокий Уровень
Планирование	До 3	4 – 6	7 и выше
Моделирование	3	4 – 6	7
Программирование	4	5 – 7	8
Оценивание результатов	3	4 – 6	7
Гибкость	4	5 – 7	8
Самостоятельность	4	5 – 7	8
Общий уровень саморегуляции	До 23	24 – 32	33

Шкала "Планирование" (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно не самостоятельно.

Шкала "Моделирование" (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степени их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значи-

мые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала "Программирование" (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала "Оценивание результатов" (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала "Гибкость" (Г) диагностирует уровень сформированной регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить

изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала "Самостоятельность" (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **"Общий уровень саморегуляции" (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия

стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Литература

1. *Бурлачук Л. Ф.* Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2010. – 384 с.
2. *Глуханюк Н. С.* Психодиагностика (практикум) / Н. С. Глуханюк, Д. Е. Белова. – М.: Академический проект, 2005. – 272 с.
3. *Куликов Л. В.* Психологическое исследование: метод.рек. по проведению / Л. В. Куликов. – СПб.: Речь, 2002. – 184 с.
4. *Моросанова В. И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

Практическое занятие № 9

Тема: ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Словарь психологических терминов: фазы оптации, адепта, адаптации, интернала, мастерства, наставничества.

ПЛАН

1. Основные варианты и фазы развития профессионала.
2. Основные группы противоречий в профессиональной деятельности.
3. Пути продления профессионального долголетия.

Практическая работа

Диагностика смысложизненных ориентаций, опросник «Якорь карьеры».

Диагностика смысложизненных ориентаций

Виктор Франкл обратил внимание, что все больше людей жалуются на бессмысленность, опустошенность, «внутреннюю пустоту». Он назвал это состояние «экзистенциальным вакуумом». Это состояние противоположно предельным переживаниям (А. Маслоу) и может рассматриваться как «переживание бездны».

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) представляет собой адаптированную версию теста «Цель в жизни» (Purpose – in – Life Test, PIL). PIL был разработан Джеймсом Крамбо и Леонардом Махоликом на основе теории стремления к смыслу логотерапии В. Франкла.

По результатам факторных исследований данных тестирования методикой PIL были выделены пять основных факторов (или субшкал), которым соответствуют пять концептуально рефлекслируемых ощущений осмысленности жизни.

1. Качество жизни (7 пунктов): характеризует общую удовлетворенность субъекта той жизнью, которой он живет.

2. Смысл бытия (6 пунктов): описывает ощущение наличия в жизни смысла и целей, уверенность в возможности их найти.

3. Преграды бытия (2 пункта): характеризуют отношение к смерти и личному выбору.

4. Ответы на вопросы бытия (3 пункта): оценивают возможность отыскать решение экзистенциальных проблем, отсутствие страха и смущения перед ним.

5. Будущая жизнь и ответственность (2 пункта): описывает отношение к уходу на пенсию и самооценку личной ответственности.

Интерпретация и содержание субшкал

1. *Цель в жизни*. Результаты по данной субшкале характеризуют наличие (или отсутствие) у обследуемого целей в будущем, которые придают его жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

Низкие баллы по этому показателю (даже при высоком уровне ОЖ) присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем.

Высокие баллы характерны для целеустремленного человека, но и для прожектера (планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкреплены личной ответственностью за их реализацию). Эти два варианта легко различаются при учете результатов по другим шкалам СЖО.

2. *Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.* Баллы по данному показателю говорят о том, воспринимает ли обследуемый процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

Низкие баллы по этой шкале являются признаками неудовлетворенности своей жизнью в настоящем. При этом ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

Высокие баллы по данной субшкале при условии низких по остальным характерны для гедониста, живущего сегодняшним днем.

3. *Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией.* Значения баллов по данной субшкале отражают самооценку пройденного отрезка жизни, ощущения продуктивности и осмысленности прожитой ее части.

Высокие баллы по этой субшкале характерны для человека, доживающего свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни.

Низкие баллы – показатель неудовлетворенности прожитой частью жизни.

4. *Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни).* Высокие баллы по этой субшкале соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

Низкие баллы – показатель неверия в свои силы контролировать события *собственной жизни.*

5. *Локус контроля – жизни (управляемость жизнью).* Высокие баллы характеризуют убежденность обследуемого в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Низкие баллы – фатализм, уверенность в том, что жизнь человека не подвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что – то загадывать на будущее.

Инструкция. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

Ф.И.О. _____
Пол _____
Возраст _____
Образование _____

1. Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9. Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13. Я человек очень обязательный	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из – за влияния природных способностей и обстоятельств
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели
17. Мои жизненные взгляды еще не определились	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19. Моя жизнь в моих руках и я сам управляю ею	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне, она управляется внешними событиями
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Ключи к субшкалам теста СЖО.

Пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17 (3 2 1 0 1 2 3) переводятся – 1 2 3 4 5 6 7 балла.

Пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20 переводятся – 7 6 5 4 3 2 1 балла.

- Субшкала
1. (Цель в жизни) 3, 4, 10, 16, 17, 18.
 2. (Процесс жизни) 1, 2, 4, 5, 7, 9.
 3. (Результативность жизни) 8, 9, 10, 12, 20.
 4. (Локус контроля – Я) 1, 15, 16, 19.
 5. (Локус контроля – жизни) 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Общий показатель СЖО – сумма всех 20 пунктов.

№ п\п	Шкала	Мужчины		Женщины	
		х	δ	х	δ
1.	Цель в жизни	32,90	5,92	29,38	6,24
2.	Процесс жизни	31,09	4,44	28,80	6,14
3.	Результативность жизни	25,46	4,30	23,30	4,95
4.	Локус – контроля Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5.	Локус – контроля жизни	30,14	5,80	28,70	6,10
6.	Общий СЖО	103,10	15,03	95,76	16,54

Опросник «Якорь карьеры»

Опросник, который Вы сейчас будете заполнять, выявляет Ваши предпочтения в выборе профессионального пути и построения карьеры. Вам необходимо ответить на 41 вопрос по 10 – бальной шкале (1 балл – совершенно неважно или совершенно не согласен, 10 баллов – исключительно важно или полностью согласен). Ответ внесите в ответный лист в клеточку с соответствующим номером.

Ответный лист

Фамилия _____ Имя _____ Дата _____
 Возраст _____ Другие сведения _____

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				

Отметьте на листе ответов, насколько важным для Вас является каждое из предлагаемых утверждений по следующей шкале.

Совершенно неважно

Исключительно важно

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
2. Осуществлять наблюдение, влияние и контроль над людьми на всех уровнях.
3. Иметь возможность делать все по – своему и не быть стесненным правилами какой – либо организации.
4. Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.
5. Употребить свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
6. Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
7. Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры были взаимно уравновешены.
8. Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
9. Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
10. Быть первым руководителем в организации.
11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
14. Соревноваться и побеждать других.
15. Строить карьеру, которая позволит мне продолжать следовать моему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.
17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая предоставляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
20. Остаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.

Отметьте на листе ответов, насколько Вы согласны с каждым из предлагаемых утверждений по следующей шкале.

Совершенно не согласен

Полностью согласен

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы независимо от того, в какой области они возникли.

23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.

24. Я всегда нахожусь в поисках идей, которые дают мне возможность начать и построить собственное дело.

25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.

26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.

27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.

28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение и новую работу на другой местности.

29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.

30. Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.

31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет мне вести жизнь, которая нравится.

32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.

33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.

34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.

35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая –нибудь организация или мир бизнеса.

36. Я предпочел бы работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.

37. Я хотел бы посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.

38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.

39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.

40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.

41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

Ответный лист одновременно служит ключом для обработки результатов:

1 – й столбец – *профессиональная компетентность*;

2 – й столбец – *менеджмент*;

3 – й столбец – *автономия (независимость)*;

- 4 – й столбец – вопросы 4, 12, 36 – *стабильность работы*; вопросы 20, 28 и 41 восьмого столбца – *стабильность места жительства*;
- 5 – й столбец – *служение*;
- 6 – й столбец – *вызов*;
- 7 – й столбец – *интеграция стилей жизни*;
- 8 – й столбец (кроме вопроса 41) – *предпринимательство*.

По каждой карьерной ориентации подсчитывается количество баллов. Для этого баллы суммируются и делятся на количество вопросов – 5 (для ориентации «стабильность» – 3 и 3). Самый высокий показатель – 10, самый низкий – 1. Полученное значение свидетельствует о выраженности соответствующей карьерной ориентации. Обобщенный результат – среднее значение суммы баллов, полученных испытуемым по всем карьерным ориентациям, может говорить о выраженности фактора профессиональной мотивации, о «напряженности» направленности на деятельность. Следует принимать во внимание также «перекос» в сторону какой – либо одной ориентации или баланс всех карьерных ориентаций.

1. *Профессиональная компетентность*. Эта ориентация связана с наличием способностей и талантов в определенной области (научное исследование, техническое проектирование, финансовый анализ и т.д.). Человек с такой ориентацией хочет быть мастером своего дела, он бывает особенно счастлив, когда достигает успеха в профессиональной сфере, но быстро теряет интерес к работе, которая не позволяет развивать его способности. Одновременно такой человек ищет признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем его мастерству. Он готов управлять другими в пределах своей компетентности, но управление не представляет для него особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу менеджера, управление рассматривают как необходимое условие продвижения в своей профессиональной сфере. Обычно это самая многочисленная группа в большинстве организаций, обеспечивающая принятие компетентных решений.

2. *Менеджмент*. В данном случае первостепенное значение имеют ориентация личности на интеграцию условий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом работы эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Такая работа требует навыков межличностного и группового общения, эмоциональной уравновешенности, чтобы нести бремя ответственности и власти. Человек с карьерной ориентацией на менеджмент будет считать, что не достиг целей своей карьеры, пока не займет должность, на которой сможет управлять различными сторонами деятельности предприятий: финансами, маркетингом, производством продукции, разработками, продажами.

3. *Автономия (независимость)*. Первичная забота личности с такой ориентацией – освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Ярко выражена потребность делать все по – своему: самому решать, когда, над чем и сколько работать. Такой человек не хочет подчиняться правилам организации (рабочее место, время, форменная одежда). Конечно,

каждый человек в некоторой степени нуждается в автономии, однако если такая ориентация выражена сильно, то личность готова отказаться от продвижения по службе или от других возможностей ради сохранения своей независимости. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы, но не будет чувствовать серьезных обязательств или преданности организации и будет отвергать любые попытки ограничить его автономию.

4. *Стабильность.* Эта карьерная ориентация обусловлена потребностью в безопасности и стабильности для того, чтобы будущие жизненные события были предсказуемыми. Различают два типа стабильности – стабильность места работы и стабильность места жительства. Стабильность места работы подразумевает поиск работы в такой организации, которая обеспечивает определенный срок службы, имеет хорошую репутацию (не увольняет рабочих), заботится о своих работниках после увольнения и платит большие пенсии, выглядит более надежной в своей отрасли. Человек с такой ориентацией – его часто называют «человеком организации» – ответственность за управление карьерой перекладывает на нанимателя. Он будет совершать какие угодно географические передвижения, если того требует компания. Человек второго типа, ориентированный на стабильность места жительства, связывает себя с географическим регионом, «пуская корни» в определенном месте, вкладывая сбережения в свой дом, и меняет работу и организацию только тогда, когда это предотвращает его «срывание с места». Люди, ориентированные на стабильность, могут быть талантливыми и занимать высокие должности в организации, но, предпочитая стабильную работу и жизнь, они откажутся от повышения, если оно грозит риском и временными неудобствами, даже в случае широко открывающихся возможностей роста.

5. *Служение.* Основными ценностями при данной ориентации являются «работа с людьми», «служение человечеству», «помощь людям», «желание сделать мир лучше» и т.д. Человек с такой ориентацией имеет возможность продолжать работать в этом направлении, даже если ему придется сменить место работы. Он не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям, и откажется от продвижения или перевода на другую работу, если это не позволит ему реализовать главные ценности жизни. Люди с такой карьерной ориентацией чаще всего работают в области охраны окружающей среды, проверки качества продукции и товаров, защиты прав потребителей и т.д.

6. *Вызов.* Основные ценности при карьерной ориентации этого типа – конкуренция, победа над другими, преодоление препятствий, решение трудных задач. Человек ориентирован на то, чтобы «бросать вызов». Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции «выигрыша – проигрыша». Процесс борьбы и победа более важны для человека, чем конкретная область деятельности или квалификация. Например, торговый агент может рассматривать каждый контракт с покупателем как игру, которую надо выиграть. Новизна, разнообразие и вызов имеют для людей с такой ориентацией очень большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится скучно.

7. *Интеграция стилей жизни.* Человек ориентирован на интеграцию различных сторон образа жизни. Он не хочет, чтобы в его жизни доминировала только семья, или только карьера, или только саморазвитие. Он стремится к тому, чтобы все это было сбалансировано. Такой человек больше ценит свою жизнь в целом – где живет, как совершенствуется, чем конкретную работу, карьеру или организацию.

8. *Предпринимательство.* Человек с такой карьерной ориентацией стремится создать что – то новое, он хочет преодолевать препятствия, готов к риску. Он не желает работать на других, а хочет иметь свою марку, свое дело, свое финансовое богатство. Причем это не всегда творческий человек, для него главное – создать дело, концепцию или организацию, построить ее так, чтобы это было продолжением его самого, вложить туда душу. Предприниматель будет продолжать свое дело, даже если сначала он будет терпеть неудачи и ему придется серьезно рисковать.

Литература

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2000.

2. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов - на - Дону: "Феникс", 1996. – 512 с.

Практическое занятие № 10

Тема: ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ

Словарь психологических терминов: периоды зрелости и геронтогенеза, социальные типы старости, типы мужчин, типы женщин.

ПЛАН

1. Возрастные психологические особенности взрослых людей.
2. Особенности ценностно – смысловой сферы в период зрелости
3. Психологические типы мужчины и женщины (типы развития личности).
4. Социально – психологические типы старости.
5. Типы приспособления человека в период геронтогенеза.

Практическая работа

Проведение оценки уровня удовлетворенности качеством жизни (Eliot, 1993); изучение уровня качества жизни.

Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Eliot, 1993)

(модификация Н. Е. Водопьянова)

Оценить степень общей удовлетворенности качеством индивидуальной жизни и выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность.

Порядок работы

Пожалуйста, оцените степень удовлетворенности Вашей жизнью по каждому пункту. Оценка не может быть правильной или неправильной, — она только Ваша. Шкала поможет Вам определить видимые и скрытые жизненные стрессы. В каждом пункте зачеркните число баллов, которое наиболее точно отражает Ваше состояние. Постарайтесь отвечать быстро, так как наиболее интересной является Ваша первая реакция (оценка). Результаты оценок могут лечь в основу планирования Ваших ближайших и перспективных жизненных целей, а также способствовать выбору средств и стратегий их достижения. Благодарим Вас за участие в научном исследовании.

Шкала оценки качества жизни

1. Работа (карьера)

Полностью не соответствует интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
--	----------------------	---

2. Личные устремления и достижения

Не достигли многих це-	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей,
------------------------	----------------------	------------------------

лей, часто чувствуете себя неудачником		обычно чувствует себя удачливым человеком
--	--	---

3. Здоровье

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	----------------------	---------------

4. Изменяющиеся обстоятельства

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя одиноко
--	----------------------	----------------------------------

5. Отношения с детьми (своими или чужими)

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	----------------------	---------------

6. Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.)

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничное (приятные)
--	----------------------	-------------------------------

7. Отношения с друзьями

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	----------------------	---

8. Духовная или религиозная поддержка

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	----------------------	------------------------

9. Хорошее настроение, как правило, зависит

От внешней ситуации (отношений с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самовладания (оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность)
--	----------------------	---

10. Умение организовать свое время

Всегда не хватает, постоянное напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Время — мой союзник, умею хорошо организовать свое время
---	----------------------	--

11. Окружающая среда

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	----------------------	-----------------------

12. Физическое состояние

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное, дееспособное
----------------------------------	----------------------	------------------------

13. Финансовое состояние

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	----------------------	---------------------

14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	----------------------	------------------

15. Деловая (профессиональная) карьера

Бесперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
-----------------	----------------------	---------------------

16. Физическая активность

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	----------------------	----------------------

17. Сон

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	----------------------	------------------------

18. Физическая форма

Моя проблема (неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нет проблем
------------------------------------	----------------------	-------------

19. Самоконтроль и самообладание

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	----------------------	--------------------------

20. Принятие решений

Всегда трудно принимаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
------------------------	----------------------	------------------------

21. Обязательность

Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств, часто беру на себя то, что должны делать другие
--	----------------------	--

22. Чувство вины и стыда

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

23. При изменении ситуации или планов

Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к любой новой ситуации
------------------	----------------------	---

24. Гнев

Я часто сержусь на себя или на других	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многие вещи я воспринимаю с легкостью и без раздражения
---------------------------------------	----------------------	---

25. Самоуважение

Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
--------------------------------------	----------------------	------------------------------------

26. Жизненные ценности и принципы

Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
---------------------------------	----------------------	-------------------------

27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей

Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
---------------------------	----------------------	------------------------

28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

29. Интимно – сексуальная жизнь

Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
30. Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде		
Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
31. Страх и тревога		
Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
32. Профессиональная (деловая) поддержка		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
33. Обида или гнев на других		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
34. Настроение		
Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
35. В трудных жизненных ситуациях		
Никогда не теряю надежду на благополучное разрешение ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда испытываю растерянность или чувство «безысходности»
36. Внутренние (личные) ресурсы		
Чувствую истощенность внутренних резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов для каждой категории жизнедеятельности (9 субшкал, каждая содержит по 4 вопроса). Минимальная сумма для каждой субшкалы равна 4 баллам, максимальная – 40. Оценки по субшкалам соответствуют понятию удовлетворенности в разных областях жизнедеятельности. Чем меньше величина баллов, тем сильнее психическая напряженность и ниже удовлетворённость качеством жизни в данной области. Также подсчитывается общий индекс качества жизни (ИКЖ), равный среднему значению баллов, набранных по всем девяти субшкалам.

1. Работа – 1, 6, 13,15.
 2. Личные достижения – 2, 25, 26, 30.
 3. Здоровье – 3,16,17 18.
 4. Общение с близкими людьми (друзья, родственники) – 4, 5,7, 29.
 5. Поддержка (внутренняя и внешняя) – 8, 27, 32, 36.
 6. Оптимистичность – 9,(– 28), 34, (–35).
 7. Напряженность – 10, 11,12,14.
 8. Самоконтроль – 19, 20, (– 21), 23.
 9. Негативные эмоции – 22, 24, 31,(– 33).
- Обратные вопросы обозначены « (–) ».

Уровни качества жизни			
Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Работа (карьера)	4 – 22	23 – 31	30 и >
Личные достижения и устремления	4 – 25	26 – 32	31 и >
Здоровье	4 – 25	26 – 33	32 и >
Общение с друзьями (близкими)	4 – 26	27 – 32	33и>
Поддержка	4 – 22	23 – 31	30 и >
Оптимистичность	4 – 21	22 – 26	27 п >
Напряженность	4 – 22	23 – 29	30 и >
Самоконтроль	4 – 23	24 – 28	29 и >
Негативные эмоции	4 – 21	22 – 27	28 и >

Индекс качества жизни (ИКЖ), баллы			
Очень низкий (депрессивный)	Низкий	Средний	Высокий
4 – 10	11 – 20	21 – 29	30 – 40

Очень низкий уровень ИКЖ характерен для депрессивных больных. Низкий уровень ИКЖ часто встречается у лиц, переживающие синдром выгорания. Для людей, имеющих высокий ИКЖ, характерны выраженная оптимистичность и активность жизненной позиции.

Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания/ Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2000.
2. *Александрова М. Д.* Проблемы социальной и психологической геронтологии / М. Д. Александрова. – Л.: ЛГУ, 1974. – 135 с.
3. *Альперович В. Д.* Геронтология. Старость: Социокультурный портрет В. Д. Альперович. – М.: 1998. – 197 с.
4. *Анцыферова Л. И.* Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности / Л. И. Анцыферова // Психол. журнал. – 1996. – № 6. – С. 60 – 71.

5. *Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М.* Возрастная психология: личность от молодости до старости / М. В. Гамезо , В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. – М.: 1990. – 254с.
6. *Гехт И.А.* Одинокая старость и одиночество в старости / И. А. Гехт // Психология старости и старения. – 2001. – № 3. – С. 68 – 75.
7. *Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000 – 992 с.
8. *Краснова О.В., Лидерс А.Г.* Социальная психология старости / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: 2002. – 288с.
9. *Малкина – Пых И.Г.* Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкин-Пых. – М.: 2005. – 368с.
10. *От рождения до смерти* / под ред. А.А. Реана. – М., 2003. – 416с.
11. *Психология развития* / под ред. Т.Д. Марцинковской. – М., 2001. – 352 с.

Практическое занятие № 11

Тема: ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОСТИ

Словарь психологических терминов: вера, доверие, уверенность в себе, виды доверия, виды доверительных отношений.

ПЛАН

1. Понятие о вере и доверии.
2. Факторы, влияющие на формирование разных видов доверия и виды доверительных отношений.
3. Психологические особенности уверенной в себе личности.

Практическая работа

Тест уверенности в себе, опросник для определения типа поведения, методика выявления уверенности на осознаваемом уровне.

Тест уверенности в себе

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих далее вопросов так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. Для этого просто перечеркните квадрат рядом с нужным ответом. В каждом ряду должен быть перечеркнут лишь один квадрат. Например, квадрат, перечеркнутый справа в следующем примере, будет означать, что Вы согласны с правым утверждением:

Я хорошо понял инструкцию.

Нет

Трудно
сказать

Да

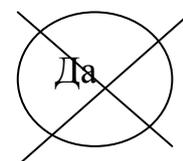


Если вы передумали и хотите исправить уже сделанную оценку, пожалуйста, обведите кружком неправильно перечеркнутый квадрат и перечеркните другой, как это сделано в следующем примере:

Я часто ошибаюсь, заполняя тесты.



Трудно
сказать



Постарайтесь, пожалуйста, как можно реже использовать средний, неопределенный ответ (не чаще, чем один раз на каждые 3 – 4 вопроса).

Заранее благодарим за Вашу работу.

Тест

1. Даже если я отвратительно себя чувствую, я слежу за тем, чтобы не испортить настроение другим.

сказать

10. Мне трудно открыто говорить о своих чувствах.

Да Иногда Нет [10]

11. Я вынужден бороться со своей робостью.

Постоянно Иногда Очень
редко [11]

12. Есть много вещей, которыми я могу гордиться.

Да Трудно
сказать Нет [12o]

13. Мне приходится скрывать свои чувства.

Часто Иногда Очень
редко [13]

14. Если пауза в разговоре затянулась, то я ...

...чувствую себя Нечто ...всегда нахожу,
очень неловко среднее что сказать [14]

15. Я принимаю решения быстро, без долгих сомнений.

Верно Нечто
среднее Неверно [15o]

16. Мне легко удастся потребовать что – либо.

Нет Трудно
сказать Да [16]

17. Я стесняюсь обращаться с моими служебными проблемами к начальству или сведущему человеку.

Верно Трудно
сказать Неверно [17]

18. Я уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

Да Трудно
сказать Нет [18o]

19. Если мне срочно нужен мой друг, то я звоню ему даже поздно ночью.
- | | | | |
|-------|--------|---------|-------|
| Верно | Иногда | Неверно | [19o] |
|-------|--------|---------|-------|
20. Часто я не решаюсь звонить в официальные учреждения.
- | | | | |
|-----|-------------------|----|------|
| Нет | Трудно
сказать | Да | [20] |
|-----|-------------------|----|------|
21. Обычно я добиваюсь того, что мне нужно.
- | | | | |
|-----|-------------------|----|------|
| Нет | Трудно
сказать | Да | [21] |
|-----|-------------------|----|------|
22. Если близкий и уважаемый мною родственник чем – то разозлит меня, то я...
- | | | | |
|--|------------------|---------------------------------------|------|
| ...предпочитаю
скрыть свою
злость и не гово-
рить ему об этом | Нечто
среднее | ...тотчас же
говорю ему
об этом | [22] |
|--|------------------|---------------------------------------|------|
23. Мне очень трудно начать разговор с незнакомым человеком.
- | | | | |
|-------|-------------------|---------|------|
| Верно | Трудно
сказать | Неверно | [23] |
|-------|-------------------|---------|------|
24. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
- | | | | |
|-------|-------------------|---------|-------|
| Верно | Трудно
сказать | Неверно | [24o] |
|-------|-------------------|---------|-------|
25. Я избегаю говорить что – либо, что может обидеть других.
- | | | | |
|-------|-------------------|---------|------|
| Верно | Трудно
сказать | Неверно | [25] |
|-------|-------------------|---------|------|
26. Если кто – либо смотрит, как я работаю, то ...
- | | | | |
|-------------------------|---------------|--|------|
| это мне очень
мешает | Нечто среднее | ...это мне совершен-
но безразлично | [26] |
|-------------------------|---------------|--|------|
27. Бывает, что мне приходят в головы мысли о моей неполноценности.

Инициатива в социальных контактах	10 – 12	13 – 14	15 – 16	17	18 – 20	21 – 23	24	25 – 26	27 – 28	29 – 30
-----------------------------------	---------	---------	---------	----	---------	---------	----	---------	---------	---------

Опросник для определения типа поведения

Внимательно прочтите каждое утверждение и обведите цифру, соответствующую наиболее подходящей оценке Вашего поведения: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – чаще всего, 5 – всегда. Дойдя до конца, сложите все обведенные цифры. Ключ в конце опросника объяснит, что означает набранная Вами сумма баллов.

- | | | |
|-----|--|-----------|
| 1. | Я всегда сержусь или раздражаюсь, если приходится стоять в очереди дольше 15 мин. | 1 2 3 4 5 |
| 2. | Я решаю одновременно несколько проблем | 1 2 3 4 5 |
| 3. | В течении дня мне трудно найти время, чтобы отдохнуть или расслабиться | 1 2 3 4 5 |
| 4. | Я раздражаюсь или нервничаю, когда кто – нибудь говорит слишком медленно | 1 2 3 4 5 |
| 5. | Я всегда стараюсь победить в спорте или игре | 1 2 3 4 5 |
| 6. | Проигрывая, сержусь на себя или на других | 1 2 3 4 5 |
| 7. | Мне трудно сделать для себя некоторые вещи | 1 2 3 4 5 |
| 8. | Я гораздо лучше работаю в цейтноте или под давлением | 1 2 3 4 5 |
| 9. | Я смотрю на часы, если просто сижу или не занят делом | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Я приношу работу домой | 1 2 3 4 5 |
| 11. | Я ощущаю прилив энергии или возбуждения после пребывания в напряжении | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Я чувствую, что должен взять на себя руководство группой, чтобы заставить дело двигаться | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Я быстро ем, чтобы поскорее вернуться к работе | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Я все делаю быстро независимо от того, есть у меня время или нет | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Я прерываю людей, если считаю, что они не правы | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Я несговорчив и упрям, когда дело касается изменений на работе или дома | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Когда я нервничаю, мне хочется двигаться, чтобы расслабиться | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Я ем быстрее окружающих | 1 2 3 4 5 |
| 19. | На работе мне необходимо выполнять несколько заданий одновременно, чтобы ощущать свою производительность | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Я не использую отпуск полностью | 1 2 3 4 5 |
| 21. | Я нахожу себя очень придирчивым и мелочным | 1 2 3 4 5 |
| 22. | Меня раздражают люди, которые не работают так же усердно, как я | 1 2 3 4 5 |
| 23. | Мне кажется, что мой день заполнен не до конца | 1 2 3 4 5 |
| 24. | Я провожу много времени, думая о работе | 1 2 3 4 5 |
| 25. | Я легко теряю интерес к чему – либо | 1 2 3 4 5 |
| 26. | В выходные дни я либо работаю, либо планирую работу | 1 2 3 4 5 |
| 27. | Я спорю с людьми, думающими не так, как я | 1 2 3 4 5 |
| 28. | Сталкиваясь с проблемой, я всегда теряюсь | 1 2 3 4 5 |
| 29. | Я вмешиваюсь в чужой разговор, чтобы ускорить события | 1 2 3 4 5 |
| 30. | Я серьезно отношусь ко всему | 1 2 3 4 5 |

В результате ответов на вопросы Вы сможете набрать от 30 (минимальная сумма баллов) до 150 (максимальная сумма баллов). От 100 до 150 бал-

лов – это поведенческий тип А. От 39 до 75 баллов получает человек с поведенческим типом В. От 76 до 99 баллов имеют люди типа АВ.

Личность типа А – личность с паттерном следующих отличительных черт, как чрезмерное влечение к соперничеству, нереалистическое ощущение безотлагательности какой-либо потребности, неадекватные амбиции, нежелание давать себе объективную самооценку, тенденция подчёркивать значимость количества продукции и недооценивать её качество, повышенная потребность контролировать происходящее и поведение окружающих. Некоторые исследователи психосоматического направления связывают данный тип личности с диспозицией к коронарным заболеваниям («коронарный тип личности»).

Личность типа В – личность с паттерном таких отличительных черт, как расслабленное, спокойное отношение к жизни; преимущественное сосредоточение на качестве сделанного, а не на его количестве; слабый дух соперничества, тенденция к рефлексии.

Методика выявления уверенности на осознаваемом уровне

За основу конструирования методики выявления принципов поведения и действий спортсменов была взята методика Д. Ковача, в которой одни суждения носят более решительный и уверенный принцип или подход, другие – неуверенный и нерешительный. Делая выбор наиболее подходящих способов решения, испытуемые набирают соответствующее количество баллов. Нами разработаны ситуации и принципы их разрешения, которые свойственны молодому человеку, занимающемуся спортом с целью достижения высоких результатов.

Уверенность зависит от решительности так же, как решительность от уверенности, а неуверенный в себе человек связан с мнительностью и предрасположенностью к предрассудкам.

Ситуации и принципы их разрешения следующие:

1.
 - А. Я не смог (ла) бы учиться на «отлично», даже если бы и организовал(а) себя.
 - В. Мне кажется, что я смог (ла) бы учиться на «отлично», если бы и организовал (а) себя.
2.
 - А. Я чувствую себя полным здоровья и знаю, что состояние организма не подведет меня в достижении высоких результатов.
 - В. Иногда появляется мысль, что организм может и подвести меня в достижении высоких результатов, но я прогоняю эту мысль и от нее не остается и следа.
3.
 - А. Есть мечта в спорте, но она не оформилась пока в конкретную цель.
 - В. Есть мечта в спорте, но это, вернее, не мечта, а реальная цель.
- 4.

- А. Суждение о противоречивом действии или поступке человека должно быть всесторонним, касающимся всех элементов его происхождения.
- В. Суждение о противоречивом действии или поступке человека должно быть определенным и четким по своей сути.
- 5.**
- А. Когда я болеваю, иногда не принимаю лекарств, так как считаю, что каждое лекарство оказывает неблагоприятное воздействие на организм.
- В. Хотя я знаю, что у всех лекарств есть противопоказания, я все равно принимаю их.
- 6.**
- А. Притязание на рекордное достижение во время соревнования зависит от длительной и основательной тренировки.
- В. Притязание на рекордное достижение должно быть делом каждой тренировки.
- 7.**
- А. Моя спортивная деятельность в последующем будет успешной и плодотворной.
- В. Возможно, что в последующем моя спортивная деятельность будет успешной и плодотворной.
- 8.**
- А. Мне кажется, что иногда я проявляю некоторую мнительность.
- В. Я не имею такого проявления.
- 9.**
- А. Я чувствую, что мне удастся осуществить свои цели в спорте.
- В. Не чувствую – обстоятельства и жизнь покажут.
- 10.**
- А. Мое выступление перед группой людей связано с внутренней борьбой, иногда мучениями.
- В. Выступление перед большой аудиторией не составляет особых трудностей.
- 11.**
- А. Изменить программу, средства и методы тренировки совсем не сложно, лишь бы это все имело рациональное зерно.
- В. Думаю, что изменение программы, средств и методов тренировки – ответственное дело: надо переоценить и переосмыслить имеющиеся представления.
- 12.**
- А. Некоторые, занимающиеся спортом, должны иметь такой же взгляд на тренировку, какой у меня.
- В. Я думаю, что у меня в общем правильный взгляд на тренировочную работу.
- 13.**
- А. Уверен(а), что достигну своей мечты в достижении спортивных результатов.

В. Может быть, я достигну своей мечты в спортивных результатах.

14.

А. Мое правило: «Быстро принимать решение и действовать, конечно, при условии осмысления обстановки».

В. Мое правило: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

15.

А. Порою принять решение бывает очень сложно, так как существует масса непредвиденных, привходящих обстоятельств.

В. Для меня принять решение всегда сложно.

16.

А. Иногда сомнения в чем – либо начинают сдерживать мои усилия.

В. Появляющиеся сомнения еще более мобилизуют меня в действиях.

17.

А. Не знаю, какой (ая) я: решительный(ая) или нет. Трудно оценить. Бывает, что трудно принять решение, ведь хочется принять правильное решение.

В. Нравятся решительные, хочу быть таким (ой). Да я такой (ая) и есть.

Ключ для выявления уровня уверенности и решительности: 1 – А, 2 – А, 3 – В, 4 – В, 5 – В, 6 – В, 7 – А, 8 – В, 9 – А, 10 – В, 11 – А, 12 – А, 13 – А, 14 – А, 15 – В, 16 – В, 17 – В. При совпадении букв на каждой ситуации испытуемые получают один балл. При сумме от 7 до 10 баллов испытуемые получают оценку «уверенный», 11 и более – «весьма уверенный», 6 и менее – «неуверенный».

Предлагаемые испытуемым ситуации неоднозначны. Поэтому для дифференцируемой характеристики следует иметь в виду, что ситуации 2, 3, 6, 7, 9, 12, 13 связаны с отношением к предстоящей спортивной деятельности, ситуации 1, 4, 10 характеризуют уверенность в обыденной жизненной обстановке, ситуации 5 и 8 показывают наличие мнительности в отдельных жизненных обстоятельствах, ситуации 11, 14, 15, 16, 17 раскрывают решительность как свойство характера, оказывающее влияние на уверенность.

Литература:

1. *Социальная психология в вопросах и ответах*: учеб. пособие /под ред. В. Лабунской . – М., 1999. –15 с.

2. *Коростылева Л.А.* Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.

Практическое занятие № 12

Тема: ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Словарь психологических терминов: гендер, гендерная роль, гендерные различия (маскулинность, фемининность, андрогиния), аффиляция, аттрация.

ПЛАН

1. Определение понятий гендер и гендерная роль.
2. Эволюционный и культуральный взгляды на гендерные различия.
3. Социальные стереотипы: настоящие мужчины и настоящие женщины: стереотипы о типичных чертах мужчин и женщин.

Практическая работа

Тесты «Ревнивы ли Вы?», «Насколько Вы мужественны и женственны», «Важен ли для тебя секс».

Тест «Ревнивы ли Вы? – 1»

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Выбирайте тот вариант ответа, который вам подходит больше всего. Отвечайте искренне и долго не раздумывая.

1. Какова Ваша реакция, когда супруг(га) разговаривает по телефону:
 - а) дожидаетесь конца разговора, чтобы узнать, с кем он говорил;
 - б) сразу же допытываетесь, с кем он говорил;
 - в) занимаетесь своим делом, не придавая значения разговору.
2. Что Вы думаете о любви?
 - а) она должна продолжаться всю жизнь;
 - б) человек может любить несколько раз в жизни;
 - в) хотелось бы верить, что любовь длится всю жизнь, но Вы считаете, что это утопия.
3. Что Вы чувствуете, когда Вам из – за работы необходимо провести ночь вне дома:
 - а) боитесь, что Ваша половина воспользуется случаем и отправится с кем – то поразвлечься;
 - б) вы даже одобряете, если он (она) это сделает;
 - в) никогда не задумываетесь над тем, что он (она) делает, пока Вас нет дома.
4. Вскрываете ли Вы почту, адресованную супругу(ге):
 - а) нет;
 - б) только счета, квитанции;
 - в) всегда, если есть такая возможность.
5. Что Вы думаете о прошлом своего супруга:

- а) Вас охватывает неприятное чувство, когда Вы думаете о тех, с кем он (она) встречался (ась);
- б) стараетесь не думать об этом;
- в) об этом никогда не задумываетесь.
- 6.** Вам предстоит купить спальный гарнитур:
- а) выбираете широкую кровать;
- б) предпочитаете отдельные с супругом кровати;
- в) оставляете выбор на усмотрение супруга.
- 7.** Вы неожиданно застаёте супруга в глубоком раздумье:
- а) считаете, что он (она) думает о Вас;
- б) хотели бы прочесть его (ее) мысли, чтоб узнать, не думает ли супруг о другом;
- в) не задаёте никаких вопросов, потому что Вас это не занимает.
- 8.** У Вас достаточно доказательств супружеской неверности:
- а) предлагаете поговорить откровенно, выяснить отношения;
- б) решаете отплатить тем же;
- в) отчаиваетесь, считаете, что жизнь разбита, но делаете ещё одну попытку наладить семью.
- 9.** Со временем замечаете, что Ваш супруг становится все более чужим, далеким от Вас человеком:
- а) думаете, что это пройдет;
- б) боитесь, что своими действиями или словами Вы дали повод для этого;
- в) начинаете выслеживать супруга, вскрывать его почту.
- 10.** На встрече с друзьями Ваш супруг кокетничает с другими:
- а) не обращаете никакого внимания;
- б) настаиваете, чтобы супруг прекратил это делать;
- в) не делаете из этого драму, но после ухода гостей говорите с ним.
- 11.** Если Вам приходится на несколько дней уехать:
- а) Вы ни о чем не тревожитесь;
- б) часто звоните по телефону, особенно ночью;
- в) ревнуете, но ничего не делаете.
- 12.** Как Вы ведёте себя во время сцены ревности:
- а) находите эту ситуацию смешной и нелепой;
- б) Вам это даже доставляет удовольствие;
- в) Вы испытываете противоречие чувства.

Ключ

1	а – 3	б – 3	в – 1
2	а – 3	б – 1	в – 2
3	а – 3	б – 2	в – 1
4	а – 1	б – 2	в – 3
5	а – 3	б – 2	в – 1
6	а – 3	б – 2	в – 1
7	а – 2	б – 3	в – 1

8	а – 2	б – 1	в – 3
9	а – 1	б – 2	в – 3
10	а – 1	б – 3	в – 2
11	а – 1	б – 3	в – 2
12	а – 1	б – 2	в – 3

Оценка ответов.

Если испытуемый набрал от 12 до 20 очков, он совершенно не ревнивый (или супруг не дает для этого повода).

Набравший от 21 до 28 очков – ревнивый, но не агрессивный.

Сумма от 29 до 36 очков свидетельствует о сильно выраженной ревности, властности.

Тест «Ревнивы ли Вы? – 2»

1. У супруга Вы находите чужой носовой платок. Вы:
 - а) принимаете на веру, что это шутка коллег;
 - б) молчите, как финкс.
2. Неожиданно супруг(а) начинает чрезмерно заботиться о своей внешности, одежде:
 - а) Вы думаете, что наконец – то он (она) прислушался к Вашим советам побольше следить за своей внешностью;
 - б) считаете, что за всем этим скрывается другая (другой), что у Вашего супруга кто – то есть.
3. Там, где работает Ваш супруг(а), на службу устраивается интересный, привлекательный человек. Вы:
 - а) воспринимаете это спокойно;
 - б) для верности изыскиваете возможность побольше узнать об этом человеке, раскрываете перед супругом недостатки устраивающегося на работу человека.
4. Последнее время супруг(а) задерживается на работе:
 - а) Вы допытываетесь, не завел ли он (она) служебный роман;
 - б) Вы не сомневаетесь, что у него (нее) действительно много дел и он (она) не справляется с ними в рабочее время.
5. Супруг(а) предлагает Вам провести в этом году отпуск по своему усмотрению:
 - а) Вы предполагаете, что он (она) хочет поехать куда – то один (одна) для того, чтобы были «развязаны руки»;
 - б) Вы считаете, что это хорошая идея – какое – то время побыть одному (одной).
6. В почтовом ящике Вы находите письмо, адресованное супругу(ге):
 - а) Вы осторожно его вскрываете и читаете;
 - б) ждете супруга – он сам, если захочет, все расскажет.
7. Во сне Ваш супруг (а) произнес имя, но не Ваше:
 - а) Вы сразу же будите его и требуете объяснений;

б) Вы не мешаете ему (ей) спать, считая, что это результат беспокойного сна – мало ли что может присниться.

Оценка ответов

1а – 3 очка	б – 2 очка
2а – 3	б – 1
3а – 2	б – 0
4а – 2	б – 3
5а – 1	б – 2
6а – 0	б – 3
7а – 0	б – 3

Подсчитывается сумма набранных баллов. Если опрашиваемый набрал 8 и менее очков, он болезненно ревнив. Сумма от 9 до 15 очков свидетельствует о средней ревности. Сумма от 16 до 19 очков говорит об отсутствии ревности.

Тест «Насколько Вы мужественны или женственны»

Оцените предполагаемые утверждения положительно или отрицательно – поставьте знак «+» соответственно в колонке «да» или «нет». Если Вы сомневаетесь в ответе, поставьте «+» в колонку с вопросительным знаком «?».

№ п/п	Утверждение	Да	?	Нет
1	Люблю верховодить в компании, если появляется такая возможность			
2	В трудных или конфликтных ситуациях ищу опоры у близкого человека			
3	Легко принимаю решения			
4	Мне свойственна чувствительность, я легко поддаюсь эмоциям			
5	Борюсь за свой авторитет			
6	Забочусь о своем внешнем виде, и мне это доставляет удовольствие			
7	Обычно действую по обстоятельствам, редко полагаюсь на чувства			
8	Бывает, кокетничаю с лицами противоположного пола			
9	Для меня характерны сила воли и независимость в поступках			
10	Всегда ношу с собой зеркало			
11	Не только долго помню несправедливое отношение к себе, но и всегда стараюсь отплатить			
12	Плохо владею собой и не умею сохранять хладнокровие			
13	Считаю, что человек не должен выставлять свою любовь			

	напоказ			
14	Я – натура романтическая			
15	Мне достался в наследство характер отца			

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 Вы получаете по 10 очков.

За каждый «?» – по 5 очков.

Ключ к тесту

100 – 150 очков. Психологически Вы – стопроцентный мужчина. Решительность, самостоятельность, независимость – Ваши сильные стороны. Вы можете оказать поддержку другим и знаете, затем живете. Ваш образ жизни нравится многим людям. Если отвечал мужчина – ему присущ определенный схематизм и стереотипность мышления в вопросах пола и собственной мужественности. Но если Вы женщина – Вам и вправду нравится быть такой?

50 – 99 очков. Диапазон Ваших проявлений достаточно велик. При необходимости Вы можете проявлять чисто мужские черты, а если потребуется, то и типично женские. Вам удастся сочетать кротость с решительностью, чувствительность со здравым смыслом, рассудком. Может быть иногда жизненные обстоятельства вынуждают Вас к действиям, более характерным для противоположного пола, но Ваше умение приспособливаться и большая психическая гибкость помогают Вам в любых ситуациях.

49 очков и меньше. Психологически Вы стопроцентная женщина. Сегодня такой тип встречается редко. Если отвечала женщина, то Вы любите готовить, заниматься домашним хозяйством, воспитывать детей. Вы заботливы и во всем подчиняетесь мужу – дерзайте, Вы без особого труда можете стать идеалом для мужчины. Однако идеал – это что-то из области фантастики. Реальный мужчина будет воспринимать Вас такой, какая Вы есть, если он Вас полюбит... Если же Вы мужчина, то остается только посочувствовать Вам.

Тест «Важен ли для тебя секс?»

- Иногда говорят: прежде чем полюбить человека, нужно удостовериться, что он тебе подходит в сексуальном отношении. Что ты об этом думаешь?
 - именно так;
 - если люди любят друг друга, у них не будет проблем с сексом;
 - секс все равно не самое важное в жизни.
- У тебя нет времени, и ты просишь подругу (друга) сходить на вечеринку с твоим парнем (девушкой). Тебе рассказали, что они там целовались. Твоя реакция?
 - этого не может быть, мои друзья не могут нанести мне такой удар;
 - какая подлость! Знать их обоих больше не хочу!
 - я сам виноват, что создал такую ситуацию.
- Выбери, не раздумывая, три занятия, которые тебе действительно нравятся:
 - посплетничать;

- б) провести время за компьютером;
 - в) заниматься ответственным делом;
 - г) пошуметь;
 - д) пофлиртовать;
 - е) помечтать;
 - ж) поспать подольше;
 - з) поспорить;
 - и) помогать;
 - к) покататься на машине.
4. В какой группе обозначены твои любимые цвета?
- а) зеленый, желтый, оранжевый;
 - б) черный, красный, синий;
 - в) розовый, беж, голубой.
5. Какие способы контрацепции ты считаешь более приемлемыми?
- а) таблетки;
 - б) презервативы;
 - в) паста;
 - г) быть начеку.
6. Ночью ты любишь спать...
- а) при свете;
 - б) в полной темноте;
 - в) под подушкой.
7. Твоя симпатия дарит тебе фотографию. Где ты будешь ее хранить?
- а) в письменном столе;
 - б) в портмоне;
 - в) под подушкой.
8. «Нет бесчувственных женщин, есть только неуклюжие мужчины». Что ты думаешь по этому поводу?
- а) правильно;
 - б) неправильно;
 - в) видимо, что – то в этом есть.
9. Как ты используешь слово «любовь»?
- а) я говорю своему партнеру: «Я тебя люблю»;
 - б) я еще никогда в жизни не произнес этого слова;
 - в) я часто употребляю это слово, в том числе и в применении к другим вещам.
10. Говоришь ли ты с кем –нибудь о прошлых привязанностях?
- а) только с моим партнером;
 - б) никогда;
 - в) только с близкими друзьями.
11. Откуда, по твоему мнению, лучше всего получать информацию по вопросам, связанным с сексом:
- а) из книг;
 - б) из журналов;
 - в) из порнофильмов;

- г) из бесед с друзьями;
 - д) из собственного опыта.
12. Можешь ли ты быть нежным при свете?
- а) нет;
 - б) да;
 - в) только в том случае, если поблизости точно никого нет.
13. Можешь ли ты представить себе интимную близость где – то вне дома?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) только в очень уединенном месте.
14. Пьешь ли ты алкогольные напитки?
- а) совсем не пью;
 - б) от случая к случаю могу выпить пива;
 - в) довольно часто.
15. Считаешь ли ты, что онанизм – это:
- а) замена интимной близости;
 - б) полезная физическая и душевная разрядка;
 - в) вредная привычка, болезнь.
16. Где, по – твоему, в организме находится «центр», реагирующий на флирт:
- а) выше пояса;
 - б) ниже пояса;
 - в) в голове.
17. В каком из перечисленных мест ты хотел бы прожить целый год:
- а) Новосибирск;
 - б) Ялта;
 - в) Суздаль.
18. Если бы волшебник мог превратить тебя на день в какое – нибудь животное, что ты выбрал бы?
- а) слон;
 - б) лев;
 - в) кошка;
 - г) змея;
 - д) попугай;
 - е) медведь.
19. Что больше возбуждает:
- а) эротическое фото;
 - б) свое собственное тело, когда видишь его в зеркале.
20. Где находятся твои самые эротические зоны:
- а) на шее;
 - б) на животе;
 - в) на внутренней стороне бедер;
 - г) на спине;
 - д) на ягодицах;
 - е) на всем теле.
- Вычисление суммы баллов–

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
1	6	3	0					
2	5	1	4					
3	6	1	1	5	7	4	2	3
4	2	5	3					
5	4	3	2	1				
6	6	2	4					
7	1	3	5					
8	3	5	2					
9	3	1	5					
10	3	1	4					
11	1	2	5	4	3			
12	1	4	3					
13	7	1	5					
14	1	3	5					
15	1	3	2					
16	6	2	3					
17	6	4	2					
18	4	6	5	1	2	3		
19	5	1	3					
20	3	1	6	4	5	2		

24 – 50 баллов. Удивительно, что ты заинтересовался этим тестом. Секс для тебя абсолютно не важен. Правда, твое любопытство выдает, что секс вызывает у тебя интерес, но ты боишься чувств. Ты сам не отваживаешься проявить инициативу, а тем более не можешь допустить, чтобы это сделал кто – то другой. Может быть, ты просто еще слишком молод? Тогда не спеши. Радость любви, нежности, интимной близости еще откроется тебе. А может быть, дело в том, что ты пережил разочарование? Не бойся! В конце концов все зависит от тебя самого.

51 – 77 баллов. У тебя все о'кей. Ты придаешь сексу не слишком большое значение и не слишком маленькое. Ты кое – что понял в этой жизни, а именно то, что такие уж мы, люди, существа – не бесполое... В этой области для тебя нет запретных тем, ты признаешь за каждым право на индивидуальность и в этой сфере. Ты уже знаешь, что нужно тебе. Любовь без секса для тебя слишком уныла; секс без любви ты не признаешь, потому что отсутствует чувство. Только чур, не почивать на лаврах! В таких деликатных делах мастерами не рождаются. И тебе еще много – много еще надо узнать, научиться понимать, где секс, а где любовь. Но ведь это тоже очень интересно...

78 – 102 балла. Да, в твоей жизни над всем господствует секс. Но главным образом – в твоих фантазиях. Чья-то улыбка, взгляд, ни к чему не обязывающий флирт вызывает у тебя самые безудержные фантазии. Тебе стоит пересмотреть свое отношение к сексу. Подумай вот о чем: идеальный секс – это еще не идеальный партнер. Для тебя это – что – то вроде спорта: ставишь

перед собой цель и достигаешь ее. Стоп! Конечно, секс важен, но тот, кто его переоценивает, как это делаешь ты, рискует всю жизнь гоняться за ложными ценностями. Секс – это нечто прекрасное, но сюда непременно относится любовь, чувственность, страсть, доверие, нежность, взаимопонимание. Подумай об этом и постарайся попробовать, как оно получится с нашими советами.

Литература

1. *Майерс Д.* Социальная психология /Д. Майерс. – СПб.: Питер, 1996. – 684 с.
2. *Социальная психология в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. Лабунской В.А.* – М.: Гардарики, 2000. – 397с.
3. *Либин А. В.* Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций: учебное пособие. – М.: Эксмо, 2006. – С. 13 – 25, 40 – 54.
4. *Пайнс С.* Практикум по социальной психологии / С. Пайнс, К. Маслач. – СПб.: Питер, 2000. – 528 с.

Интерпретация терминов психологического словаря:

Атракция (attraction) – эмоциональный статус личности, способность притягивать или отталкивать, вызывать симпатию или антипатию, быть социометрично тем, кого выбираю или отклоняют.

Аффиляция (affiliation) – соединение, связь потребность (мотивация) в общении, в эмоциональных контактах, дружбе, любви. Аффиляция проявляется в стремлении быть в обществе других людей, взаимодействовать, оказывать кому – либо помощь или поддерживать.

Гендер – в психологии социально – биологическая характеристика, с помощью которой люди дают определение понятиям «мужчина» и «женщина». Так как «пол» является категорией биологической, социальные психологи часто ссылаются на биологически обусловленные гендерные различия как на «половые различия».

Гендерная роль – набор ожидаемых образцов поведения (норм) для мужчин и женщин.

Практическое занятие № 13

Тема: ПСИХОЛОГИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Словарь психологических терминов: аддиктивное поведение, виды аддиктивной реализации.

ПЛАН

1. Понятие аддиктивного поведения.
2. Виды аддиктивной реализации.
3. Нефармакологические формы аддикции личности: азартные игры и компьютерная зависимость.
4. Нефармакологические формы аддикции личности: голодание и переедание.
5. Нефармакологические формы аддикции личности: секс и работоголизм.
6. Проявление аддиктивного поведения (игровая зависимость). Три фазы навязчивой игры.
7. Компоненты личностного образования как фактора аддиктивного поведения.
8. Особенности поведения аддиктов в межличностных отношениях.
9. Характерные черты аддиктивной личности и их профилактика.

Практическая работа

Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ)

№ п/п	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было сделать дальше — на следующем шаге	0	1	2	3
2	...начинал что – то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное — делать хоть что –нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы побольше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты	0	1	2	3

	ты, оставляя все, как оно есть				
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя так, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что – то положительное	0	1	2	3
12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	...искал сочувствия и понимания у кого –нибудь	0	1	2	3
15	...во мне возникала потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	...старался дать какой – то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем – либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал напропалую	0	1	2	3
27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что – то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что – то важное	0	1	2	3
30	...что – то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3

31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом — мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...я давал обещание, что в следующий раз все будет по – другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что – то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как – то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	...прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ:

- конфронтативный копинг, который характеризуется агрессивными усилиями для изменения ситуации, предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску – пункты 2, 3, 13, 21, 26, 37;

- поиск социальной поддержки или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других – пункты 4, 14, 17, 24, 33, 36;
- планирование решения проблемы (произвольные проблемно – фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы) – пункты 1, 20, 30, 39, 40, 43;
- самоконтроль или усилия по регулированию своих чувств и действий – пункты 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50;
- дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость) – пункты 8, 9, 11, 16, 32, 35;
- положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения, фокусирование на росте собственной личности, включает также религиозное измерение) – пункты 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48;
- принятие ответственности (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения) – пункты 5, 19, 22, 42;
- бегство – избегание (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы (а не дистанцирование от нее) – пункты 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47

Тестовые нормы опросника ОСС — СQ

Копинг – стратегии	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
	а	б	а	б	а	б
Конфронтативный копинг	От 1 до 6	От 0 до 7	От 7 до 11	От 8 до 11	От 12 до 17	От 12 до 16
Дистанцирование	От 1 до 6	От 1 до 7	От 7 до 11	От 8 до 11	От 12 до 17	От 12 до 16
Самоконтроль	От 4 до 11	От 1 до 10	От 12 до 16	От 11 до 15	От 17 до 21	От 16 до 19
Поиск социальной поддержки	От 0 до 7	От 0 до 7	От 8 до 13	От 8 до 13	От 14 до 18	От 13 до 17
Принятие ответственности	От 0 до 5	От 0 до 5	От 6 до 9	От 6 до 9	От 10 до 12	От 10 до 12
Бегство – избегание	от 3 до 7	От 1 до 7	От 8 до 13	От 8 до 14	От 14 до 23	От 15 до 22
Планирование решения проблемы	От 2 до 10	От 3 до 9	От 11 до 15	От 10 до 13	От 16 до 18	От 14 до 18
Положительная переоценка	От 3 до 9	От 1 до 9	От 10 до 15	От 10 до 14	От 16 до 21	От 15 до 19

Примечание: а— выборка старше 20 лет (N = 381 чел.);
б — выборка младше 20 лет (n = 219 чел.)

Литература

1. *Руководство по аддиктологии* / под ред. проф. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
2. *Маликова Т.В.* Психологическая защита: учеб. пособие / Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатровой. – СПб.: Речь, 2008.–231с.

КАРТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ФИО _____, год рождения _____, вид спорта _____, разряд _____, стаж _____

Фактор здоровья	Методика	Оценка	Рекомендации для самосовершенствования
Поведенческий	Ориентировочная оценка здорового поведения Аутоаналитический опросник здоровой личности		
Мотивационный	Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей «САМОАЛ» – опросник самоактуализации личности		
Характерологический(личностный)	Тесты по оценке уровней уверенности Методика локус – контроля Тест психологической защиты		
Мировоззренческий	Диагностика смысложизненных ориентаций Опросник «Якоря карьеры»		
Ситуационный	Тест на профессиональный стресс Опросник способов совладания		

Темы реферативных работ

1. Психология здоровья как отрасль психологической науки.
2. Факторы мотивации здорового образа жизни.
3. Факторы, способствующие повышению уровня психического здоровья личности (6 факторов).
4. Понятие о психической норме и отклонении. Здоровье и ценности.
5. Психологические представления о здоровой личности. Признаки «уравновешенного человека» (по Годфруа).
6. Черты здоровой личности по К. Роджерсу. Препятствия полноценному развитию человека.
7. Теория самоактуализации личности А. Маслоу.
8. Способы поведения ведущих к самоактуализации (по А. Маслоу).
9. Здоровье как «развитие и движение в сторону самоактуализации». Любовь и самоактуализация.
10. Психологические характеристики самоактуализирующейся личности.
11. Мотивация и источники удовлетворения самоактуализированных людей.
12. Теория поиска смысла жизни В. Франкла.
13. Теория Н. Энкельмана о власти мотивации.
14. Принципы раскрытия личности (по Н. Энкельману).
15. Механизмы психологической защиты: отрицание, подавление, рационализация, вытеснение, проекция, отчуждение, замещение, сновидение, сублимация, катарсис.
16. Способы коррекции психологической защиты.
17. Положительные эмоциональные состояния, их влияние на психологическое здоровье человека.
18. Психологические защиты у детей.
19. Понятие о вере и доверии.
20. Психологические особенности уверенной в себе личности.
21. Внутренняя картина здоровья.
22. Понятие психологического и профессионального стресса.
23. Модель профессионального стресса.
24. Причины профессионального (информационного) стресса.
25. Область стресса в повседневной жизни.
26. Типы внутриличностных стрессоров.
27. Особенности поведенческих реакций человека в ситуации стресса.
28. Характеристики реагирования при стрессе (локус контроль, психологическая выносливость, самооценка).
29. Основные варианты и фазы развития профессионала.
30. Особенности психологии взрослых людей в разные периоды жизни.
31. Пути продления профессионального долголетия.
32. Проектирование профессионального жизненного пути ("выбор профессии").
33. Жизненный путь профессионала и нормальные кризисы развития.
34. Психологическая устойчивость личности.
35. Вера как опора психологической устойчивости.

36. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.
37. Душевное здоровье и культура в трудах психологов.
38. Психология стресса в студенческой среде.
39. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
40. Духовное бытие и смысл жизни личности.
41. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди молодежи.
42. Универсальность положения психологии здоровья.

Экзаменационные требования по курсу «Психология здоровья и здорового образа жизни»

1. Психология здоровья как отрасль психологической науки.
2. Предмет и объект психологии здоровья.
3. Задачи психологии здоровья как учебной дисциплины.
4. Факторы мотивации здорового образа жизни.
5. Определение Всемирной организации здравоохранения психически здорового человека.
6. Уровни психического здоровья (1 – личностного здоровья; 2 – индивидуально – психологического здоровья).
7. Признаки здоровья на биологическом, психологическом и социальном уровнях.
8. Факторы, способствующие повышению уровня психического здоровья личности.
9. Понятие о психической норме и отклонении.
10. Принципы работы по развитию психического здоровья личности.
11. Психологические представления о здоровой личности.
12. Признаки «уравновешенного человека» (по Ж. Годфруа).
13. Черты здоровой личности (по К. Роджерсу).
14. Препятствия полноценному развитию человека.
15. Виды здоровья. Факторы, влияющие на физическое, психологическое и социальное здоровье.
16. Самоактуализация личности.
17. Фундаментальные потребности человека: потребности низших и высших уровней.
18. Способы поведения ведущих к самоактуализации (по А. Маслоу).
19. Здоровье как «развитие и движение в сторону самоактуализации» (по А. Маслоу).
20. Определение понятия «самоактуализирующиеся личности».
21. Характеристики самоактуализирующейся личности.
22. Мотивация и источники удовлетворения самоактуализированных людей.
23. Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с реальностью.
24. Теория поиска смысла жизни В. Франкла.
25. Теория Н. Энкельманна о власти мотивации.
26. Принципы раскрытия личности (по Н. Энкельманну).
27. Механизмы психологической защиты.
28. Функции и структура подсознательной защиты.
29. Механизмы психологической защиты по типу «отрицание» и «рационализация».
30. Механизмы психологической защиты по типу «проекция» и «регрессия».
31. Механизмы психологической защиты по типу «интеллектуализация» и «образование реакций».

32. Механизмы психологической защиты по типу «замещение» и «сно-видение».
33. Механизмы психологической защиты по типу «сублимация» и «ка-тарсис».
34. Понятие о вере и доверии.
35. Психологические особенности уверенной в себе личности.
36. Внутренняя картина здоровья.
37. Понятие психологического и профессионального стресса.
38. Модель профессионального стресса.
39. Причины профессионального (информационного) стресса.
40. Области стресса в повседневной жизни.
41. Типы внутриличностных стрессоров.
42. Особенности поведенческих реакций человека в ситуации стресса.
43. Характеристики реагирования при стрессе (локус контроль, психоло-гическая выносливость, самооценка).
44. Основные варианты и фазы развития профессионала.
45. Особенности психологии взрослых людей в различные периоды жиз-ни.
46. Пути продления профессионального долголетия.
47. Гендерные различия психики: типы личности мужчин и женщин.
48. Понятие аддиктивного поведения.
49. Виды аддиктивной реализации.
50. Характерные черты аддиктивной личности и их профилактика.
51. Нефармакологические формы аддикции личности: азартные игры и компьютерная зависимость.
52. Нефармакологические формы аддикции личности: голодание и пере-едание.
53. Нефармакологические формы аддикции личности: секс и работо-го-лизм.
54. Проявление аддиктивного поведения (игровая зависимость). Три фа-зы навязчивой игры.
55. Компоненты личностного образования, как фактора аддиктивного поведения.
56. Особенности поведения аддиктов в межличностных отношениях.
57. Смысловая сфера личности и здоровье.
58. Модели формирования ценностных составляющих личности.
59. Терминальные ценности в структуре внутренней картины здоровья.
60. Смысловые детерминанты самореализации личности.
61. Понятие о ценностях и смыслах как базовых составляющих психоло-гического здоровья личности.
62. Концептуальные представления о ценностных универсалиях здоро-вой личности.
63. Структура ценностно-смысловых ориентиров личности, определяю-щая эффективность и надежность деятельности:
64. Психические процессы и самоконтроль.

65. Базовые определения здоровья:
- определение здоровья по И.Брежману, Т.Акбашеву, В.Петленко, З.Фрейду, К.Юнгу;
 - концепция позитивной психотерапии.
66. Определение психического здоровья в качествах, состояниях и процессах.
67. Определение психического неблагополучия.
68. Состояние тревожности и его влияние на психическое здоровье.
69. Тревоги и страхи как показатели эмоционально незрелой личности (пять стандартных ситуаций).
70. Здоровье и гармония.
71. Понятие гармонии личности.
72. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.
73. Гармония отношений личности.
74. Гармония развития личности.
75. Духовное бытие и смысл жизни личности.
76. Определение понятий гендер и гендерная роль.
77. Эволюционный и культуральный взгляды на гендерные различия.
78. Определение психологической надежности:
- самоконтроль;
 - компенсация;
 - саморегуляция.
79. Психологические механизмы, обеспечивающие надежность профессиональной деятельности.
80. Положительные эмоциональные состояния и их влияние на психическое здоровье человека.

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Навчально-методичний посібник
(російською мовою)

Редагування –
Комп'ютерне верстання –
Коректура –

Формат _____ Умовно-друк.арк. _____
Тираж 100 пр. Зам. № _____