

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА МЕДИЦИНСКОЙ И ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ
С КУРСОМ ПЕДАГОГИКИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

(Methods Handbook)

Часть 2

Казань 2013

УДК 159.9 + 37.01 (075.8)
ББК 88 + 74.Оя 73

Печатается по решению Центрального координационно-методического совета Казанского государственного медицинского университета

Составители:

к.пс.н., ассистент Абитов И.Р.,
к.пс.н., доцент Н.П.Ничипоренко

Рецензенты:

докт. мед. наук, профессор, заведующий кафедрой
медицинской и общей психологии КГМУ В.Д. Менделевич;
старший научный сотрудник лаборатории психологии
профессионального образования Федерального государственного
научного учреждения РАО «Институт педагогики и психологии
профессионального образования», канд. психол. наук В.В. Васина

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология и педагогика» для студентов (Methods Handbook). – Всего частей 2. – Часть 2 / Абитов И.Р., Ничипоренко Н.П.– Казань: КГМУ, 2013. – 109 с.

Содержание

Занятие 5. Исследование способов совладания со стрессом..... (копинг поведение).....	4
Занятие 6. Исследование прогностической компетентности личности.....	15
Занятие 7. Исследование свойств и типов темперамента.....	22
Занятие 8. Определение акцентуаций характера.....	35
Занятие 9. Диагностика и развитие памяти.....	51
Занятие 10. Исследование особенностей мышления.....	55
Занятие 11. Диагностика эмоциональных состояний.....	63
Занятие 12. Диагностика алекситимии.....	71
Занятие 13. Диагностика эмпатии.....	75
Занятие 14. Исследование стратегий поведения в конфликте. .81	
Занятие 15. Изучение личности с помощью проективных методик.....	88
Занятие 16. Исследование мотивации.....	95
Занятие 17. Исследование базовых убеждений личности.....	101
ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	105
ЛИТЕРАТУРА.....	121

Занятие 5. Исследование способов совладания со стрессом (копинг-поведение)

Цели работы: определение преобладающих способов совладания со стрессом.

Материал: опросники для изучения копинг-поведения, ключи к опросникам, тестовые нормы, материал для интерпретации результатов теста.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод, краткий конспект теоретической справки.

Исследование способов совладания со стрессом (опросник Р.Лазаруса, адаптация Т.Л.Крюковой)

Инструкция: мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудными и непреодолимыми в их жизни. На бланке представлено несколько возможных путей преодоления. Ознакомившись с утверждениями, Вы можете определить, каким из предложенных вариантов пользуетесь Вы. Все Ваши ответы останутся неизвестными для посторонних.

- вариант «никогда» – 0 баллов,
- вариант «редко» – 1 балл,
- вариант «иногда» – 2 балла,
- вариант «часто» – 3 балла.

№ пп.	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	0	1	2	3
1	Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, на следующем шаге				
2	Начинал что-то делать, зная, что это всё равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь				
3	Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили своё мнение				
4	Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации				

5	Критиковал и укорял себя				
6	Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя всё как оно есть				
7	Надеялся на чудо				
8	Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везёт				
9	Вел себя так, как будто ничего не произошло				
10	Старался не показывать своих чувств				
11	Пытался увидеть в ситуации что-то положительное				
12	Спал больше обычного				
13	«Срывал» свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы				
14	Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь				
15	Во мне возникала потребность выразить себя творчески				
16	Пытался забыть всё это				
17	Обращался за помощью к специалистам				
18	Менялся или рос как личность в положительную сторону				
19	Извинялся или старался всё загладить				
20	Составлял план действий				
21	Старался дать какой-то выход своим чувствам				
22	Понимал, что я сам вызвал эту проблему				
23	Набирался опыта в этой ситуации				
24	Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации				
25	Пытался улучшить своё самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами				
26	Рисковал напропалую				
27	Старался действовать не слишком поспешно, не доверяясь первому порыву				

28	Находил новую веру во что-то				
29	Вновь открывал для себя что-то важное				
30	Что-то менял так, что всё улаживалось				
31	В целом избегал общения с людьми				
32	Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться				
33	Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал				
34	Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела				
35	Отказывался воспринимать это слишком серьёзно				
36	Говорил с кем-то о том, что я чувствую				
37	Стоял на своём и боролся за то, чего хотел				
38	Вымещал это на других людях				
39	Пользовался прошлым опытом – мне приходилось попадать уже в такие ситуации				
40	Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы всё наладить				
41	Отказывался верить, что это действительно произошло				
42	Я давал себе обещание, что в следующий раз всё будет по-другому				
43	Находил пару других способов решения проблемы				
44	Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах				
45	Что-то менял в себе				
46	Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось				
47	Представлял себе, фантазировал, как всё это могло бы обернуться				
48	Молился				
49	Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать				

50	Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь				
----	--	--	--	--	--

Обработка результатов производится путём суммирования баллов по пунктам, указанным для каждой шкалы:

1. Конфронтативный копинг

Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определённую степень враждебности и готовности к риску.

Пункты: 2 3 13 21 26 37

2. Дистанционирование

Мысленные усилия, направленные на отделение от ситуации и уменьшение её значимости.

Пункты: 8 9 11 16 32 35

3. Самоконтроль

Сознательные усилия по регулированию своих чувств и действий.

Пункты: 6 10 27 34 44 49 50

4. Поиск социальной поддержки

Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Пункты: 4 14 17 24 33 36

5. Принятие ответственности

Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток её решения.

Пункты: 5 19 22 42

6. Бегство-избегание

Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы, уход в фантазии, а не дистанционирование от неё (см. 2).

Пункты: 7 12 25 31 38 41 46 47

7. Планирование решения проблемы

Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем.

Пункты: 1 20 30 39 40 43

8. Положительная переоценка

Усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозность.

Пункты: 15 18 23 28 29 45 48

Для интерпретации результатов используются тестовые нормы, приведённые в таблице.

Тестовые нормы

Копинг-стратегии	Низкие значения		Средние значения		Высокие значения	
	Старше 20 лет	Младше 20 лет	Старше 20 лет	Младше 20 лет	Старше 20 лет	Младше 20 лет
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 14 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

а						
---	--	--	--	--	--	--

Исследование копинг-механизмов с помощью методики Э.Хайма

Цели работы: определение преобладающих механизмов совладания со стрессом.

Материал: опросник, состоящий из 3 блоков утверждений; материалы для интерпретации результатов.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод.

Инструкция: Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Текст опросника

А

1. "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности".

2. "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться".

3. "Это несущественные трудности, не всё так плохо, в основном все хорошо".

4 "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжёлые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния".

5. "Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось".

6. "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей

мои – это пустяк".

7. "Если что-то случилось, то так угодно Богу".

8. "Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей".

9. "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам".

10. "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".

Б

1. "Я всегда глубоко возмущён несправедливостью судьбы ко мне и протестую".

2. "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу".

3. "Я подавляю эмоции в себе".

4. "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации".

5. "Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне".

6. "Я впадаю в состояние безнадежности".

7. "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам".

8. "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным".

В

1. "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях".

2. "Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях".

3. "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях".

4. "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)".

5. "Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)".

6. "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой".

7. "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей".

8. "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом".

Обработка результатов

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование – "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"

2. Смирение – "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться".

3. Диссимуляция – "Это несущественные трудности, не всё так плохо, в основном всё хорошо".

4. Сохранение самообладания – "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжёлые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния".

5. Проблемный анализ – "Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось".

6. Относительность – "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк".

7. Религиозность – "Если что-то случилось, то так угодно Богу".

8. Растерянность – "Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей".

9. Придача смысла – "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам".

10. Установка собственной ценности – "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест – "Я всегда глубоко возмущён несправедливостью судьбы ко мне и протестую".

2. Эмоциональная разрядка – "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу".

3. Подавление эмоций – "Я подавляю эмоции в себе".

4. Оптимизм – "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации".

5. Пассивная кооперация – "Я доверяю преодолению своих

трудностей другим людям, которые готовы помочь мне".

6. Покорность – "Я впадаю в состояние безнадёжности".

7. Самообвинение – "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам".

8. Агрессивность – "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным".

В. Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение – "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях".

2. Альтруизм – "Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях".

3. Активное избегание – "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях".

4. Компенсация – "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)".

5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)».

6. Отступление – "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой".

7. Сотрудничество – "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей".

8. Обращение – "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом".

Интерпретация результатов

Методика направлена на изучение механизмов совладания, состоит из трёх шкал, содержащих утверждения, отражающие способы преодоления трудностей по трём плоскостям копинг-поведения: применительно к поведенческой сфере (8 вариантов поведенческих стратегий); когнитивной (10 вариантов когнитивных стратегий); эмоциональной (8 вариантов эмоциональных стратегий). Виды копинг-поведения были разделены на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Теоретическая справка

“To cope” переводится с английского как «преодолевать», «справляться». **Копинг-стратегии** (способы совладания со стрессом) – это действия, предпринимаемые человеком в ситуации угрозы физическому, психологическому и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к более или менее успешной адаптации.

Р.Лазарус и С.Фолкман выделяют проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные копинг-стратегии. К проблемно-ориентированным они относят планирование решения проблемы и конфронтативный копинг, к эмоционально-фокусированным: дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, принятие ответственности и положительную переоценку. Проблемно-фокусированные копинг-стратегии направлены на планирование и реализацию изменений стрессовой ситуации, эмоционально-фокусированные – на регулирование своего эмоционального состояния.

К неадаптивным вариантам копинг-поведения относятся:

– в поведенческой сфере – «активное избегание», «отступление», которые предполагают поведение, обуславливающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, изоляцию, стремление уйти от активных контактов, отказ от решения проблемы;

– в когнитивной сфере – это «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей;

· в эмоциональной сфере – «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным состоянием безнадежности, покорности, переживание злости и возложение вины на себя и других.

К *относительно адаптивным* вариантам копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления, относятся:

– в поведенческой сфере – «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – формы поведения, характеризующиеся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, с помощью исполнения своих заветных желаний;

– в когнитивной сфере – «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, на веру в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами;

– в эмоциональной сфере – «эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

К *адаптивным вариантам* относятся:

– в поведенческой сфере – «сотрудничество», «обращение», «альтруизм», под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает её близким в преодолении трудностей;

– в когнитивной сфере – «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций;

– в эмоциональной сфере – «протест», «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в

любой, даже самой сложной, ситуации.

Вопросы для обсуждения

1. Какие копинг-стратегии могут оказаться эффективными в ситуации увольнения с работы, а какие – в ситуации смерти близкого человека?
2. Как можно изменить копинг-поведение человека?
3. Почему именно эти копинг-механизмы, на ваш взгляд, Э.Хайм отнёс к адаптивным?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-3, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 6. Исследование прогностической компетентности личности

Цели работы: определение уровня развития прогностической компетентности (антиципационной состоятельности).

Материал: опросник, состоящий из 81 утверждения; ключ к опроснику, материалы для интерпретации полученных результатов.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод, определения основных понятий.

Тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности) В.Д.Менделевича

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только

один ответ на каждое утверждение:

- 1 – совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 – скорее не согласен (скорее не так);
- 3 – ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 – скорее согласен (скорее так);
- 5 – совершенно согласен (именно так)

№ пп.	Утверждения	1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Мне нравится (или нравилось) участвовать в играх, требующих ловкости движений					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на близких и знакомых мне людей					
4	Нередко я опаздываю на работу (учёбу), деловые или личные встречи из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Для меня типично появление чувства удивления по отношению к происходящим событиям в жизни					
6	Я легко жонглирую (жонглировал ранее) различными предметами, подбрасывая и ловя их					
7	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
8	Я легко могу предугадать, как поступит мой знакомый в той или иной ситуации					
9	Я люблю планировать своё время до мелочей и с точностью до минут					
10	Я склонен обращаться к врачам только тогда, когда уже не вмоготу					
11	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка или реакции на ситуацию					
12	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только всё успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
13	С детства для меня было типично оступаться и спотыкаться при ходьбе или беге					
14	Я веду запись своих дел на день (неделю, месяц), планируя, сколько времени займёт то или иное дело					
15	Прежде чем что-либо предпринять, я стараюсь					

	предусмотреть все опасности, которые ожидают меня					
16	Со мной нередко происходят “несчастные случаи” и случаются всяческие происшествия					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: “надейся на лучшее, но готовься к худшему”					
18	Измену супруга (супруги) предвидеть невозможно					
19	Как правило, я прихожу на вокзал задолго до отправления поезда					
20	Неизвестность для меня очень тягостна					
21	Для меня типично ударяться и ушибаться о расположенные на моём пути предметы					
22	Мне не нравится, когда кто-то опаздывает на встречу со мной					
23	Нередко бывает, что мои успехи не оцениваются по заслугам					
24	Я всегда могу точно определить, перепрыгну ли я лужу (ручей, яму) или нет					
25	Меня нередко обманывают					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и могу с точностью до минут определить “который сейчас час”					
27	Я склонен анализировать своё прошлое, искать причины случившихся несчастий и многократно проигрывать в воображении, как следовало бы поступать ранее, чтобы их избежать					
28	Бывало, что я не мог точно рассчитать расстояние до окружающих предметов и либо не дотягивался до них, либо промахивался, ставя предметы мимо					
29	Мне не составляет труда распланировать свой путь и успеть прийти в назначенное место вовремя					
30	Считаю, что пословица: “знал бы, где упасть – соломку бы постелил” правильна					
31	В поездку я беру с собой лекарства с избытком на случай, если они понадобятся кому-нибудь из моих попутчиков					
32	Если кто-либо бросает мне ключи (или иной мелкий предмет), я с лёгкостью их ловлю					
33	Я люблю пометать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					

34	Я умело и точно могу (мог ранее) издалека забрасывать мяч в корзину или бумажки в урну					
35	Я обычно склонен думать только о хорошем, а не о плохом исходе предстоящих событий для того, чтобы все в действительности сложилось удачно и благоприятно					
36	Мне достаточно один раз пройти по маршруту (в городе, лесу, здании), чтобы хорошо ориентироваться в этом месте в дальнейшем					
37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я согласен с выражением: “Не думай ни о чём, что может кончиться плохо”					
39	Окружающие люди нередко бывают по отношению ко мне несправедливыми					
40	Я легко ориентируюсь по карте в чужом, незнакомом городе					
41	Я выполняю чьи-либо поручения не сразу, а лишь через некоторое время, потому что характер поручения могут внезапно изменить					
42	Я часто ношу в сумке “на всякий пожарный случай” множество вещей, которые могут мне и не пригодиться					
43	Я легко могу “подбить” муху мухобойкой или газетой					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Я часто бываю неуклюжим и неловким					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Даже если люди мне что-либо обещают, я не верю им до конца					
48	Я легко умею распределять равномерно полученную зарплату на весь месяц, чтобы не брать потом взаймы					
49	Меня отличает от многих пунктуальность					
50	Для меня характерно путать название правой и левой стороны тела, рук или ног					
51	Я часто не могу точно рассчитать, успею ли я перейти дорогу перед движущейся в мою сторону машиной или нет					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки					

	людей, которых я давно знаю					
53	Была бы моя воля, я бы обязал окружающих застраховаться от нанесения ущерба здоровью или имуществу соседям, знакомым, попутчикам и пр., поскольку многие люди безалаберны и неосторожны					
54	Близкие нередко преподносят мне сюрпризы своим поведением и высказываниями					
55	Бывает, что мне не нужны наручные часы, поскольку я могу довольно точно определить, сколько времени я занят делом и когда я должен его завершить					
56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я часто волнуюсь по поводу того, что может произойти что-то трагическое со мной или моими близкими					
58	Представляя, что с моим припозднившимся родственником случилось несчастье, я рисую в воображении множество трагических или кровавых ситуаций					
59	При прогнозировании будущего я чаще склонен ожидать худшего, чем лучшего исхода					
60	Мне трудно распределять равномерно по дням имеющуюся у меня пищу, и я часто к концу недели (или месяца) вынужден обходиться минимумом оставшейся еды					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	Мне часто казалось, что у меня ещё “уйма времени”, чтобы успеть прийти вовремя на работу (учёбу, встречу), но я, несмотря на свои прогнозы, опаздывал					
63	Своему супругу (супруге) или другу я доверяю полностью и убеждён, что он (она) меня никогда не обманет и не предаст					
64	Я нередко думаю о том, что буду делать, если меня вдруг уволят с работы (отчислят из института или мой бизнес рухнет)					
65	Если уж страховать своё имущество (квартиру, дачу, дом), то страховать от всего (включая, стихийные бедствия – ураган, землетрясение,					

	молнию), а не только от пожара или затопления					
66	Я не люблю, когда люди “делают шкуру неубитого медведя”					
67	Я редко продумываю заранее “отходные варианты”, редко готовлю “запасной аэродром”, поскольку рассчитываю на успех					
68	Я бы предпочёл сделать необходимую хирургическую операцию заранее, до того, как болезнь обострится					
69	Уезжая из дома, я всегда беру с собой в дорогу набор лекарств на случай непредвиденных обстоятельств					
70	Мое имущество, как правило, застраховано и я слежу, чтобы страховка не была просрочена					
71	У меня, как правило, имеется дома запас продуктов на случай, если они вдруг окажутся в дефиците или неожиданно “нагрянут гости”					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Знакомые считают меня прозорливым человеком					
74	Считаю, что страховать себя от внезапной смерти или болезни – пустая трата денег					
75	Анекдоты для меня редко бывают смешными по причине того, что я заранее предполагаю развязку					
76	Нередко я оказываюсь в выигрышном положении по сравнению с другими, потому что раньше их догадываюсь, что может произойти и упреждаю события					
77	Я понимаю правильность поговорки “скупой платит дважды”, но, как правило, не могу сразу расстаться с большой суммой денег					
78	Я умею быть предупредительным, оказывать близким знаки внимания и выполнять их желания до того, как они успевают их выказать					
79	Я вполне доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям					
80	У меня так много дел, что я часто не успеваю все их сделать					
81	Прогнозировать будущее – бесполезное дело					

Обработка результатов:

Прямые вопросы (баллы подсчитываются прямо - “5”- 5, “4”-

4, “3”- 3, “2”- 2, “1”- 1): 2, 6, 8, 9, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 32, 34, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 53, 55, 57, 58, 59, 61, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 78. Прямых 44 утверждения.

Обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот - “5”- 1, “4”- 2, “3”- 3, “2”- 4, “1”- 5): 1, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 33, 35, 37, 38, 39, 45, 46, 50, 51, 52, 54, 56, 60, 62, 63, 67, 74, 77, 79, 80, 81. Обратных 37 утверждений.

Составляющие антиципационной состоятельности:

- **лично-ситуативная** (вопросы 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 31, 33, 35, 37, 38, 39, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81) – 55 утверждений.

Максимальное значение: 275 баллов.

Граница нормы: 166 баллов.

166 и более баллов – лично-ситуативная антиципационная состоятельность.

Менее 165 баллов – лично-ситуативная антиципационная несостоятельность.

- **пространственная** (вопросы 2, 6, 13, 21, 24, 28, 32, 34, 36, 40, 43, 45, 50, 51) – 14 утверждений.

Максимальное значение: 70 баллов.

Граница нормы: 52 балла.

52 и более баллов – пространственная антиципационная состоятельность.

Менее 52 баллов – пространственная антиципационная несостоятельность.

- **временная** (вопросы 4, 9, 12, 14, 19, 22, 26, 29, 49, 55, 62, 72) – 12 утверждений. Максимальное значение: 60 баллов

Граница нормы: 42 балла.

42 и более баллов – временная антиципационная состоятельность.

Менее 42 баллов – временная антиципационная несостоятельность.

Также можно сложить все полученные баллы и получить итоговую сумму, показывающую **общую антиципационную**

состоятельность личности. Здесь границей нормы является значение в 241 балл.

Под **антиципационной состоятельностью** понимают способность человека предвосхищать стрессовые ситуации в будущем и прогнозировать способы реагирования в этих ситуациях. Личностно-ситуативная составляющая антиципационной состоятельности отражает способность предвидеть конфликтные ситуации в отношениях и способы реагирования окружающих на собственное поведение. Пространственная составляющая отражает способность точно координировать и планировать свои движения (двигательная ловкость). Временная составляющая отражает способность точно планировать своё время и прогнозировать время возникновения стрессовых ситуаций.

Вопросы для обсуждения

1. Как можно развить составляющие прогностической компетентности?
2. Какова роль прогностической компетентности человека при преодолении стресса?
3. Как связана прогностическая компетентность с психическим и соматическим здоровьем?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-3, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 7. Исследование свойств и типов темперамента

Цели работы: изучение собственного темперамента с помощью опросника; составление психологической характеристики отдельных свойств темперамента и соотнесение их с традиционно выделяемыми типами темперамента; анализ выявленных свойств в отношении их влияния на успешность выполнения различных

видов деятельности (конкретизация понятия *индивидуальный стиль деятельности*); рассмотрение возможностей изучения конституциональных свойств личности с помощью опросников.

Материал. Опросники темперамента, код опросника. Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента.

Оформление работы. Отчёт о выполненной лабораторной работе должен содержать: название, цели работы; краткое описание диагностической методики; результаты обработки и интерпретации результатов исследования, в том числе характеристику отдельных свойств темперамента и вывод о соотношении этих свойств с типами темперамента, краткий конспект теоретической справки, письменное решение задач.

ХОД РАБОТЫ

Студенты работают с опросниками индивидуально.

Инструкция. «Читая опросник темперамента, нужно ответить на каждый вопрос (всего 48 вопросов) либо «да», либо «нет» и записать свой ответ рядом с номером вопроса. Не следует тратить много времени на обдумывание вопросов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Чем искреннее вы это сделаете, тем точнее и правильнее сможете изучить свой темперамент».

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадёжны, не прочны, хотя и красивы?
3. Часто ли у вас бывают подъёмы и спады настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаёте слухи?
7. Считаете ли вы себя человеком очень весёлым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определённой одежде, её цвету и покрою, так что неохотно меняете её на что-нибудь другое?
9. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые

Вас понимают, могут ободрить или утешить?

10. У вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе и т.д.?
21. Вы вспыльчивы и легко ранимы намёками и шутками над вами?
22. Во время беседы обычно вы быстро жестикулируете?
23. Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?
24. Бывают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?
27. Часто ли вам снятся кошмары?
28. Обычно вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?
29. Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела?
30. Бывало ли, что, разозлившись, вы выходили из себя?
31. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?

32. Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное, решение?
33. Вам говорили, что вы принимаете всё слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?
35. Если у вас что-то долго не получается, то обычно вы всё же пытаетесь сделать это?
36. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к вашим родителям?
37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?
38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?
39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
40. Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?
41. В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?
42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
43. Вас принимают иногда за человека беззаботного?
44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надёжна и проверена?
45. Вас можно быстро рассердить?
46. Во время дискуссии обычно вы быстро находите подходящий ответ?
47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?
48. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Обработка результатов опроса. Опросник темперамента позволяет диагностировать следующие полярные его свойства: экстраверсию – интроверсию, ригидность – пластичность, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый – медленный),

активность (высокую – низкую) и, кроме того, искренность испытуемого в ответах на вопросы.

Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника, приведённого в таблице 1. При этом следует построчно сложить ответы «да» (в коде указаны их номера) и полученные суммы умножить на коэффициент (3, 2 или 1 балл), затем то же сделать с ответами «нет». После этого вычисляется общая сумма баллов по каждой шкале, характеризующая конкретное свойство темперамента.

Таблица 1

Код опросника

Шкалы опросника	Ответы «да» (номера соответствующих вопросов)	Балл за «да»	Ответы «нет» (номера соответствующих вопросов)	Балл за «нет»
1. Экстраверсия	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 4, 43	3 2	2	1
2. Ригидность	8, 26, 32 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 19, 46	2 1
3. Эмоциональная возбудимость	15, 21, 33, 39, 45 3, 9 27	3 2 1		
4. Темп реакций	4, 16, 28 10, 22, 34, 40, 46 17, 29, 37	3 2 1		
5. Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 10	3 1	38	1
6. Искренность	30, 36, 42, 48 6, 12 18, 24, 25	3 2 1	23	1

Интерпретация результатов производится в соответствии с таблицей 2. Оценка по шкале искренности производится следующим образом: высокая искренность – 13-20 баллов, средняя – 8-12 баллов, низкая – 0-7 баллов (ответы ненадёжны).

Процедура интерпретации полученных показателей завершается выводом, например: «Мой темперамент

характеризуется очень высокой экстраверсией (24 балла), средней пластичностью (7 баллов) и т.д.».

Таблица 2

Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоциональная возбудимость	Темп реакций	Активность
22-26 очень высокая экстраверсия	16-23 очень высокая ригидность	18-20 очень высокая эмоциональная возбудимость	20-22 очень быстрый	24-26 очень высокая
17-21 высокая экстраверсия	12-15 высокая ригидность	14-17 высокая	14-19 быстрый	21-23 высокая
12-16 средняя	7-11 средняя	8-13 средняя	9-13 средний	14-20 средняя
7-11 высокая интроверсия	3-6 высокая пластичность	4-7 высокая эмоциональная уравновешенность	5-8 медленный	9-13 низкая
0-6 очень высокая интроверсия	0-2 очень высокая пластичность	0-3 очень высокая эмоциональная уравновешенность	0-4 очень медленный	0-8 очень низкая

Затем следует связать степень выраженности выявленных свойств темперамента с традиционными четырьмя типами темперамента: меланхолик, холерик, сангвиник, флегматик. Для этого необходимо рассмотреть, какие полярные свойства более (или менее) характерны для определённых типов. Например: очень высокая и высокая экстраверсия будут характерны для

сангвинического и холерического темперамента, высокая и очень высокая эмоциональная уравновешенность – для флегматического и сангвинического темперамента и т.д.

В завершение процедуры интерпретации следует сделать вывод о том, черты какого типа темперамента преобладают, какие черты нехарактерны, а какие проявляются эпизодически.

Теоретическая справка

Темперамент – это совокупность индивидуально-типологических свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности. К динамическим характеристикам относятся сила (интенсивность), подвижность и уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения, скорость реакций, гибкость. Традиционно в темпераменте выделяют три компонента: общую активность, эмоциональность и моторно-двигательный компонент.

Данный опросный метод позволяет диагностировать следующие **свойства** темперамента.

Экстраверсия – интроверсия. Это два полюса одного и того же свойства темперамента, характеризующего *направленность* психической деятельности. Экстраверсия означает «направленность вовне», интроверсия – «направленность внутрь». К примеру, для принятия решения о выборе того или иного поведения, экстраверт будет пользоваться внешними факторами, а интроверт – внутренними. Если экстраверт получит от друзей предложение сходить в кафе, то он обязательно поинтересуется, кто ещё пойдет, что это за кафе и какая погода ожидается. А интроверт в той же ситуации в первую очередь подумает, хочет ли он в данный момент идти в кафе и какие у него были личные планы на это время. В сфере эмоциональной жизни для более полного переживания и выражения эмоций нужны другие люди – радоваться или печалиться он предпочтёт не в одиночку, а вместе с кем-то. Интроверту же переживать чувства лучше одному. Аналогична и подготовка к экзаменам: экстраверт обязательно найдёт для этого дела соратников и лучше усвоит материал в обсуждении с коллегами, а интроверт предпочтёт уединиться и сосредоточиться на самой информации.

Ригидность – *пластичность* – также полярные характеристики свойства темперамента, отвечающего за гибкость адаптации к изменяющимся условиям среды. Ригидные люди с трудом приспосабливаются к изменениям, им всегда нужно дополнительное время для того, чтобы переориентироваться, перестроиться и поменять вид деятельности, способ мышления, поведение. Пластичные люди делают это легко и быстро. И дело здесь не в «тугодумии» или «тупости», а в подвижности психических процессов возбуждения и торможения, обеспечивающей переключаемость психики в одного вида деятельности на другой.

Эмоциональная возбудимость характеризует динамические особенности возникновения и протекания эмоций. При высокой эмоциональной возбудимости порог эмоциональной активации низкий, это означает, что эмоции у человека возникают легко и быстро. Низкая эмоциональная возбудимость задаёт более высокий порог эмоциональной активации, такому человеку, чтобы возникла эмоция, нужен раздражитель большей силы; таких людей часто считают «толстокожими», но эта темпераментная характеристика не означает их эмоциональной чужеродности.

Темп реакций в буквальном смысле характеризует динамику реактивных проявлений человека – начиная от латентного времени реагирования и заканчивая моторными показателями – быстротой почерка, походки, речи, количеством жестов и слов в единицу времени.

Свойство *активности* определяет силу внутреннего побуждения к деятельности. Люди с высокой активностью не сидят на месте, плохо переносят бездеятельность и всегда найдут работу или занятие. Люди с низкой активностью, напротив, стремятся к спокойствию, могут длительное время ничего не делать, они «тяжелы на подъём». Однако не стоит путать это качество с ленью, поскольку ленивость – это черта не темперамента, а характера, она показывает отношение человека к тому, что нужно сделать. А темперамент отвечает лишь за *динамику* психической деятельности.

Определение типа темперамента

Цели работы: выявление собственного типа темперамента с помощью опросника; рассмотрение возможностей изучения конституциональных свойств личности с помощью опросников.

Материал. Опросник темперамента, ключ к опроснику.

Оформление работы. Отчёт о выполненной лабораторной работе должен содержать: название, цели работы; результаты обработки и интерпретации результатов исследования.

Текст опросника Г.Айзенка

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?

3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?

5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам выгодно?

7. Часто у Вас бывают спады и подъёмы настроения?

8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?

9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьёзной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти всё, что угодно?

11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?

12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?

15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда совсем вялы?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаёте слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтёте узнать о чём-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряжённого внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?

39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя всё кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видиться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своём здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Обработка результатов

Индекс искренности («И»):

Ответ «Да» по вопросам 6, 24, 36;

Ответ «Нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показатель экстраверсии («Э») равен величине совпадений ответов испытуемых с ответами «да» по вопросам 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

Ответами «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показатель нейротизма («Н») – это величина совпадений ответов «да» с вопросами соответствующей шкалы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Построение схемы типов темперамента

Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путём пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей.

Теоретическая справка

Temperamentum (лат.) – соразмерность, надлежащее соотношение. **Темперамент** – характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности (темпа, ритма и интенсивности психических процессов и состояний). Темперамент биологически обусловлен. Первые теории темперамента Гиппократ и Клавдия Галена. В основе лежит предположение о том, что тип темперамента обусловлен преобладанием в организме одной из четырёх жидкостей: 1) крови (sanguis (греч.); 2) жёлчи (chole(греч.); 3) чёрной жёлчи (melas chole(греч.) или 4) слизи (phlegma (греч.)). Соответственно выделялись 4 типа темперамента.

Сангвиник	Холерик	Меланхолик	Флегматик
Стабильный, коммуникабельный, экстраверт, беззаботный, весёлый, любит быть лидером, оптимистичен, много друзей, обладает высоким порогом	Чувствительный и импульсивный, активный, отходчивый, настроение и работоспособность не стабильны и зависят от внешних обстоятельств,	Обладает низким порогом чувствительности и низкой импульсивностью, пессимистичен, тяжело переносит стресс, медлителен в движениях,	Обладает высоким порогом чувствительности и низкой импульсивностью, пассивен, медлителен в движениях, речи и мышлении, невозмутим,

чувствительности, активен, энергичен, быстро адаптируется к новым условиям, быстро сосредотачивается, обладает высоким темпом движений, речи и мышления, может быть импульсивен, эмоции поверхностны	нетерпелив, экстраверт, несдержан	мимика бедная, интроверт, все психические процессы замедлены, глубоко переживает всё происходящее с ним	спокоен, сдержан в проявлении эмоций, медленно адаптируется к новым условиям, интроверт
--	-----------------------------------	---	---

Задачи для решения

1. Выберите из следующего списка свойства личности, относящиеся к темпераменту.

Трудолюбие, настойчивость, сознание, экстравертированность, неуравновешенность, музыкальность, сообразительность, сензитивность, реактивность, экстраверсия, агрессивность, эмоциональность, педантичность, ригидность, требовательность, быстрая переключаемость, острота зрения, лень, медлительность, гениальность, сила эмоциональной реакции.

2. Какие из приведённых прилагательных служат для описания двигательной (моторной) сферы темперамента, а какие – для характеристики эмоциональной сферы темперамента.

Быстрый, подвижный, вялый, импульсивный, чувствительный, жизнерадостный, медлительный, энергичный, стремительный, заторможенный, впечатлительный.

3. О каких типах темперамента идёт речь:

А) эмоции быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но непродолжительная, присущи горячность, вспыльчивость. Походка и движения быстрые, порывистые.

Б) Высокая чувствительность, часто – беспокойство, тревожность. Медленная вработываемость, низкая переключаемость сочетаются с высокой продуктивностью в монотонной деятельности. Непереносимость экстремальных нагрузок.

В) Уравновешенность, постоянство в симпатиях и интересах. Долго раскачиваются, приступая к деятельности, но выполняют её качественно и ответственно. Не любят перемен, внешне не проявляют эмоций, темп речи, почерка и движений замедленный.

4) Лёгкость в общении, уравновешенность, быстрые движения, богатая мимика и жестикуляция. Гибкость, хорошая вработываемость, высокая переключаемость. Способны к длительным нагрузкам, сохраняют работоспособность в экстремальных ситуациях.

4. Соотнесите между собой типы и свойства темперамента. Для каждого из четырёх типов темперамента определите набор вышеизученных свойств.

Контрольные вопросы к занятию

1. Свойства нервной системы как физиологической основы темперамента.

2. Свойства темперамента, их психологическая характеристика.

3. Психологическая характеристика типов темперамента.

4. Взаимосвязь типов и свойств темперамента.

5. Влияние конституциональных особенностей личности на успешность выполнения деятельности. Понятие индивидуального стиля деятельности.

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ПК-3, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 8. Определение акцентуаций характера

Цели работы: 1) изучение понятия «акцентуация характера», анализ адаптивных возможностей основных типов акцентуаций; 2) определение акцентуаций характера личности по методике К. Леонгарда (тест Шмишека); 3) анализ результатов исследования и составление рекомендаций.

Материал: методика К. Леонгарда, ключ методики, бланк для ответов в тетради (готовится самостоятельно), теоретическая справка.

Оформление работы. Отчёт о выполненной лабораторной работе должен содержать: название, цели работы; краткое описание диагностической методики; результаты обработки и интерпретации результатов исследования, в том числе: количественные данные, график выраженности типов акцентуаций, описание типов акцентуаций характера (табл. 2), вывод и рекомендации относительно собственного характера, письменное решение задач.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Определение акцентуаций характера по методике К. Леонгарда. Студенты работают самостоятельно согласно инструкции: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером в тетради поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «—» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

Текст опросника

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. В детстве вы были таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Может ли ваше настроение меняться, от сильной радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не

хотите разговаривать?

9. Серьёзный ли вы человек?
10. Можете ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
21. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
22. Был ли у вас раньше истерический припадок или нервный срыв?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на одном месте?
24. Энергично ли вы отстаиваете свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы зарезать курицу или овцу?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы ответственно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно весёлым?

32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться ощущением полного счастья?
33. Подходите ли вы для того, чтобы быть ведущим концертов или представлений?
34. Высказываете ли вы обычно людям откровенно своё мнение по тому или иному вопросу?
35. Вам трудно переносить вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы защищать человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам спускаться в тёмный подвал?
39. Предпочитаете ли вы работу, где нужно действовать быстро, но не требуется высокого качества?
40. Общительный ли вы человек?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды вы были до того расстроены, что не могли заниматься делом?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то обидел?
47. Любите ли вы животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
49. Преследуют ли вас неопределённые мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, впадёте ли вы в отчаяние?

55. Нравится ли вам работа, связанная с организаторской деятельностью?

56. Настойчиво ли вы добиваетесь своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?

57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что слёзы выступят на глазах?

58. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня всё время крутятся у вас в голове?

59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своём месте?

62. Бывало ли так, что вы ложились спать в хорошем настроении, а просыпались в плохом?

63. Легко ли вы привыкаете к новой ситуации?

64. Часто ли у вас бывают головные боли?

65. Часто ли вы смеётесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, которых не цените, не любите и не уважаете?

67. Вы подвижный человек?

68. Сильно ли вы переживаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

74. Вы смотрите на будущее скорее пессимистично?

75. Часто ли вас тянет попутешествовать?

76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?

77. Легко ли вам поднять настроение в дружеской

компании?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы допустили пометку?

81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна или под приближающийся поезд?

84. В весёлой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от сложной проблемы, требующей обязательного решения?

86. Трудно ли вам сдержаться, если вы разозлитесь?

87. В беседе вы скупы на слова?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, настолько войти в роль, что забыли бы, что это игра?

Обработка результатов. Оценивание уровня акцентуаций характера производится по ключевой таблице (табл. 1), а результаты отражаются на графике. Подсчитайте количество ответов «Да» (+) на одни указанные вопросы и количество ответов «Нет» (—) на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число. Результаты запишите в тетрадь и постройте график по полученным значениям, отложив по оси абсцисс типы акцентуаций характера (шкалы опросника), а по оси ординат – собственные числовые значения по каждой шкале.

Интерпретация результатов. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, т.е. сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 18 баллов. Таким образом, зона выраженной акцентуации включает в себя значения от 18 до 24 баллов. Диапазон значений от 12 до 17 баллов свидетельствует о предрасположенности к акцентуации характера по данному типу.

Таблица 1

Условно обозначение типа	Тип характера	Ответ	№ вопросов	Коэффициент выравнивания
Дм	Демонстративный	Да	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	*2
		Нет	51	
З	Застревающий	Да	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	*2
		Нет	12, 46, 59	
П	Педантичный	Да	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	*2
		Нет	36	
В	Возбудимый	Да	8, 20, 30, 42, 52, 64, 76, 86	*3
Г	Гипертимный	Да	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	*3
Дис	Дистимичный	Да	9, 21, 43, 74, 81	*3
		Нет	31, 53, 65	
Т	Тревожно-боязливый	Да	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	*3
		Нет	5	
Эк	Аффективно-экзальтированный	Да	10, 32, 54, 75	*6
Эм	Эмотивный	Да	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	*3
		Нет	25	
Ц	Циклотимный	Да	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	*3

2 этап. Анализ типов акцентуаций характера и их основных проявлений. Изучите материал, представленный в теоретической справке. Из предложенного ниже списка, характеризующего особенности общения и поведения индивида в зависимости от типа акцентуации характера, опишите каждый из предложенных в таблице типов акцентуаций, сгруппировав их определённым образом в таблицу 2.

Таблица 2

Особенности общения и поведения в зависимости от типа акцентуации характера

Типы акцентуаций характера	Особенности общения и поведения	Неблагоприятные ситуации, провоцирующие патологию
Демонстративный		
Застревающий		
Педантичный		
Возбудимый		
Гипертимный		
Дистимный		
Тревожный		
Экзальтированный		
Эмотивный		
Циклотимный		

Особенности общения и поведения: стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слёзы, скандалы, обморок, болезни, хвастовство; редко вступают в конфликты, играют в них пассивную роль; чрезмерно приподнятое настроение; всегда весел, разговорчив; чрезмерная чувствительность; пониженный фон настроения; стремится к лидерству, риску, авантюрам; не реагирует на замечания; игнорирует наказания; теряет грань недо-зволненного; отсутствует самокритичность; постоянно пониженное настроение; грусть; замкнутость; немногословность; пессимистичность; тяготеет шумным обществом; ценят тех, кто дружит с ними и склонен им подчиняться; очень энергичен; общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности); ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности; излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение; обиды не выплёскивают наружу; легко забывают о своих неблагоприятных поступках; высокая приспособляемость к людям; повышенная раздражительность; склонность к хамству и нецензурной брани; активно и часто конфликтуют, не избегают ссор; неуживчивы в коллективе; «застревают» на своих чувствах, мыслях, не могут забыть обид; склонность к затяжным склокам; чётко определяют круг друзей и врагов; выраженная занудливость в виде «переживания»

подробностей; чрезмерно аккуратны; опасения за себя, близких; робость, неуверенность в себе; крайняя нерешительность; редко вступают в конфликты; очень изменчивое настроение; ярко выражены эмоции; повышенная отвлекаемость на внешние события; словоохотливость; влюбчивость.

Теоретическая справка
Типы акцентуаций характера
(классификация К. Леонгарда)

Гипертимический (гиперактивный) тип

Особенности общения и поведения. Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь.

Черты, привлекательные для собеседников. Энергичность, жажда деятельности, нового, оптимизм.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьёзное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Противопоказаны монотонность, одиночество, условия жёсткой дисциплины, постоянные нравоучения могут вызвать гнев. Часто бывают случаи заболевания маниакально депрессивным психозом.

Предпочитаемая деятельность. Работа, связанная с постоянным общением: организаторская деятельность, служба сбыта, спорт, театр. Склонны к смене профессий, места работы.

Дистимичный тип

Особенности общения и поведения. Постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеют шумным обществом, с сослуживцами близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Ценят тех, кто дружит с ними и склонен им подчиняться.

Черты, привлекательные для собеседников. Серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива».

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуации, требующие бурной деятельности, смена привычного образа жизни противопоказаны. Склонность к невротической депрессии.

Предпочитаемая деятельность. Работа, не требующая широкого круга общения.

Циклоидный тип

Особенности общения и поведения. Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения, и низкая в период пёдавленности).

В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада – с дистимической. В период спада обострённо воспринимают неприятности, вплоть до самоубийства. Бывают случаи маниакально депрессивного психоза.

Предпочитаемая деятельность. Интересы зависят от цикла настроения. Склонны к разочарованию в профессии, смене места работы.

Эмотивный (эмоциональный) тип

Особенности общения и поведения. Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам,

поэтому у них чаще печальное настроение. Предпочитают узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступают в конфликты, играют в них пассивную роль. Обиды не выплёскивают наружу.

Черты, привлекательные для собеседников. Альтруизм, сострадание, жалостливы, радуются чужим удачам. Исполнительны, с высоким чувством долга. Хорошие семьянины.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Крайняя чувствительность слезливость. Могут провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных воспринимается трагически. Противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Склонны к невротической депрессии, инфаркту, гипертонии.

Предпочитаемая деятельность. Сфера искусств, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями.

Демонстративный (истероидный) тип

Особенности общения и поведения. Выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слёзы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывают о своих неблагоприятных поступках. Поведение зависит от человека, с которым имеет дело, высокая приспособляемость к людям.

Черты, привлекательные для собеседников. Обходительность, упорство, целенаправленность, актёрское дарование, способность увлечь других, неординарность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, отлынивание от работы, склонность «заболеть» в самые ответственные и трудные моменты. Склонность к интригам, самоуверенности и высоким притязаниям. Провоцируют

конфликты, при этом активно защищаются.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывают истерические реакции. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают. Склонность к истерии.

Предпочитаемая деятельность. Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами.

Возбудимый (эпилептоидный) тип

Особенности общения и поведения. Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны лживость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье деспотичны и жестоки.

Черты, привлекательные для собеседников. Вне приступов гнева — добросовестность, аккуратность, любовь к детям.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость; ослабленный контроль над влечением.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, психопатии, правонарушениям (аморальное поведение, злоупотребление алкоголем, асоциальные поступки).

Предпочитаемая деятельность. Физический труд, атлетические виды спорта. Из-за неуживчивости часто меняют место работы. Необходимо развивать выдержку, самоконтроль.

Застревающий тип

Особенности общения и поведения. «Застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счёты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной, чётко

определены круг врагов и друзей. Проявляет властолюбие – «занудливость_нравоучителя».

Черты, привлекательные для собеседников. Стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие устойчивые взгляды.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Обидчивость, подозрительность, мстительность, честолюбие, самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствие к достижению честолюбивых целей, ситуация ревности способна вызвать «бред преследования, ревности».

Предпочитаемая деятельность. Работа, дающая ощущение независимости и возможность проявить себя. Необходимо развивать гибкость, даже забывчивость.

Педантичный тип

Особенности общения и поведения. Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способны замучить посетителей формальными требованиями, изнуряют домашних чрезмерной аккуратностью.

Черты, привлекательные для собеседников. Добросовестность, аккуратность, серьёзность, надёжность в делах и в чувствах, ровное настроение.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуация личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг; склонность к навязчивостям, психастения.

Предпочитаемая деятельность. Профессии, не связанные с большой ответственностью, предпочитают «бумажную работу», не склонны менять место работы.

Тревожный (психастенический) тип

Особенности общения и поведения. Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, пассивная роль.

Черты, привлекательные для собеседников. Дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Боязливость, мнительность, вследствие незащитности служат подчас мишенью для шуток, «козлами отпущения».

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуация страха, угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений противопоказаны. Склонность к психастении.

Предпочитаемая деятельность. Нельзя быть руководителем, принимать ответственные решения, так как будет бесконечно взвешивать, переживать, а решение принять не сможет.

Экзальтированный (лабильный) тип.

Особенности общения и поведения. Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.

Черты, привлекательные для собеседников. Альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязаны к друзьям.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникёрство подверженность отчаянию.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Неудачи, горестные события воспринимают трагически. Склонность к невротической депрессии.

Предпочитаемая деятельность. Сфера искусств, художественные виды спорта. Профессии, связанные с близостью к природе.

Интровертированный (шизоидный) тип

Особенности общения и поведения. Малая общительность,

замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким. Поведение, логика часто непонятны для окружающих. Любят одиночество. В конфликты вступают редко – при попытке вторгнуться в их внутренний мир. Избирательность в выборе супруга, поиск идеала. Эмоциональная холодность слабая привязанность к близким.

Черты, привлекательные для собеседников. Сдержанность, степенность, обдуманность поступков, наличие твёрдых убеждений, принципиальность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. Упорное отстаивание своих нереальных взглядов. На всё имеет свою точку зрения, часто резко отличающуюся от мнения большинства.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Лишение «хобби», любимой работы противопоказаны. Одиночество, навязчивость, бесцеремонность, грубость окружающих усиливают замкнутость. Из психической патологии ближе всего шизофрения.

Предпочитаемая деятельность. Работа, не требующая широкого круга общения, интересы к теоретическим наукам, философским размышлениям, коллекционированию, шахматам, музыке, фантастике.

Экстравертированный (конформный) тип

Особенности общения и поведения. Высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться. Приказы начальства принимает без раздумывания. В обществе с друзьями и в семье уступает лидерство другому.

Черты, привлекательные для собеседников. Готовность выслушивать «исповедь» другого, исполнительность.

Черты, отталкивающие и способствующие конфликту. «Человек без царя в голове», подверженность чужому влиянию,

необдуманность поступков, легковерие, страсть к развлечениям.

Ситуации, в которых возможен конфликт. Ситуация вынужденного одиночества, бесконтрольность и нерегламентированность жизни противопоказаны. Склонность к гипоманиакальности.

Предпочитаемая деятельность. Лёгкая приспособляемость к новой работе. Когда задачи и правила поведения чётко определены, могут быть хорошими исполнителями.

Контрольные вопросы к занятию

1. Дайте определения понятий «характер», «акцентуация характера».

2. Назовите три признака, отличающие акцентуацию от патологии характера.

3. С какими трудностями в общении сталкиваются люди с различными типами акцентуаций характера?

4. В каких областях и с какой целью могут быть использованы знания о типах акцентуаций характера?

Задачи для решения

1. Прокомментируйте приведённые высказывания о характере. Укажите верные, с вашей точки зрения, и неправильные формулировки.

1) Характер – это такое совокупное психическое свойство человека, которое и наследуется, и формируется в процессе его жизнедеятельности.

2) Характер – свойство сильной личности.

3) В характере проявляются и отношения личности, и способы действия, при помощи которых эти отношения осуществляются.

4) Характер – это сложившийся и укрепившийся в результате воспитания и индивидуального опыта типичный для личности стиль социального поведения.

5) С характером рождаются, а личностью становятся.

2. Выберите из приведённого списка качества, которыми можно описать характер.

Медлительность, общительность, сила эмоциональной реакции, благородство, ригидность, скупость, развязность, агрессивность, оптимизм, неряшливость, интровертированность, дружелюбие, наблюдательность, находчивость, работоспособность, бездарность, наглость, самоуверенность, осторожность, уравновешенность, изобретательность, инициативность.

3. Какие из нижеприведённых признаков относятся к понятию «акцентуация характера», а какие – к понятию «психопатия» (по Ганнушкину-Кербикову): генерализованность (тотальность); поведение меняется в зависимости от ситуации («дома один, а в школе – другой»); нарушения поведения наблюдаются с детства; социально адаптированы; социальная дезадаптация; существуют определённые условия или обстоятельства, к которым личность особенно чувствительна.

4. Определите, к какому типу акцентуации характера относятся следующие описания.

А) Гипертрофирована рациональная сторона интеллекта. По отношению к окружающим проявляется эмоциональная холодность и расчётливость, недоверие, неконтактность. Это люди «не от мира сего», часто захваченные какими-либо странными, необычными увлечениями и идеями.

Б) Человек подчёркнуто эмоционален, переменчив в настроении, склонен драматизировать события и «нагнетать обстановку». Эгоистичен и капризен, стремится во что бы то ни стало обратить на себя внимание и добиться признания. В поведении обычны вычурность, жеманство, демонстративность, «игра на публику». Вся жизнь для таких людей – театр, где они главные герои, обладающие исключительными способностями.

В) Это тревожно-мнительный склад характера, в котором преобладает рассудочное мышление, постоянное сомнение в правильности своих действий, тревожная интерпретация происходящих событий, «самокопание» и «самоедство». Таких людей постоянно преследует чувство неуверенности, нерешительности. Контакты с окружающими затруднены, хотя в кругу хорошо знакомых людей часто бывают словоохотливы. Гипертрофировано чувство вины вплоть до самоуничтожения.

Г) Это возбудимый, «взрывной» характер. Люди такого типа склонны к приступам ярости и гнева, которые не поддаются их собственному контролю. Зачастую жестоки, властолюбивы, не терпят неподчинения. Аккуратны, любят порядок, педантичны, ригидны.

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 9. Диагностика и развитие памяти

Цели работы: диагностика мнемических способностей; освоение приёмов запоминания.

Материал: 9-й субтест из батареи тестов структуры интеллекта Р. Амтхауэра; ключ для обработки результатов теста; таблица перевода сырого балла в нормированную шкалу.

Оформление работы. Отчёт о лабораторно-практической работе должен содержать: название, цели и краткое описание работы; результаты выполнения теста; интерпретации результатов и выводы.

ХОД РАБОТЫ

На первом этапе занятия проводится диагностика мнемических способностей с использованием 9-го субтеста Р. Амтхауэра (время выполнения теста – 9 минут: 3 минуты на запоминание и 6 – на воспроизведение запомненного материала). В конце занятия целесообразно обсудить результаты в группе.

Инструкция испытуемым: “Для выполнения заданий Вам потребуется сначала выучить группу слов. Затем Вы получите задания, с помощью которых выяснится, насколько хорошо Вы эти слова запомнили. После того, как будет дан сигнал к началу работы, постарайтесь как можно лучше запомнить ряды слов, помещенные в таблицу 1.”

Вам даётся *три минуты* для запоминания приведённых ниже слов.

Таблица 1

ЦВЕТЫ	фиалка	тюльпан	гвоздика	лилия	василек
ИНСТРУМЕНТЫ	молоток	иголка	щипцы	нож	шило
ПТИЦЫ	журавль	чибис	утка	аист	павлин
ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИСКУССТВА	опера	стихотво рение	басня	роман	картина
ЖИВОТНЫЕ	заяц	ёж	дельфин	хорёк	ягуар

Описание заданий и образцы решений. В каждом задании Вам назовут первую букву одного из выученных слов. Вы должны вспомнить, что означало слово, начинающееся с этой буквы: цветок, инструмент, птицу, произведение искусства или животное. Помните, что все заученные Вами слова начинаются с разных букв, то есть ни одна начальная буква не повторяется.

Образец 1

Слово, первая буква которого была “ф”, означало: 1) цветок, 2) инструмент, 3) птицу, 4) произведение искусства, 5) животное.

Так, как среди заученных слов на букву “ф” начиналась лишь “фиалка”, т.е. цветок, то в листе ответов нужно указать цифру 1.

Образец 2

Слово, первая буква которого была “з”, означало: 1) инструмент, 2) цветок, 3) произведение искусства, 4) птицу, 5) животное.

Так как с буквы “з” начиналось слово “заяц”, то есть животное, то нужно указать цифру 5.

Если Вы поняли инструкцию – засекайте 6 минут и выполняйте задания.

Стимульный материал

1. Слово, первая буква которого “б”, означает:

1) цветок, 2) инструмент, 3) птицу, 4) произведение искусства, 5) животное.

2. Слово, начинающееся с буквы “ё”, означает:

1) инструмент, 2) цветок, 3) произведение искусства, 4) птицу,

5) животное.

3. Слово, первая буква которого “ч”, означает:

1) животное, 2) произведение искусства, 3) птицу, 4) цветок,

5) инструмент.

4. Слово, первая буква которого “щ”, означает:

1) птицу, 2) инструмент, 3) животное, 4) цветок, 5) произведение искусства.

5. Слово, начинающееся с буквы “я”, означает:

1) птицу, 2) произведение искусства, 3) цветок, 4) инструмент,

5) животное.

6. Слово, первая буква которого “ф”, означает:

1) цветок, 2) инструмент, 3) животное, 4) произведение искусства, 5) птицу.

7. Слово, первая буква которого “х”, означает:

1) произведение искусства, 2) птицу, 3) животное, 4) цветок,

5) инструмент.

8. Слово, начинающееся с буквы “у”, означает:

1) животное, 2) птицу, 3) инструмент, 4) цветок, 5) произведение искусства.

9. Слово, первая буква которого “м”, означает:

1) цветок, 2) инструмент, 3) животное, 4) птицу, 5) произведение искусства.

10. Слово, первая буква которого “п”, означает:

1) животное, 2) цветок, 3) инструмент, 4) птицу, 5) произведение искусства.

11. Слово, первая буква которого “д”, означает:

1) животное, 2) птицу, 3) инструмент, 4) цветок, 5) произведение искусства.

12. Слово, начинающееся с буквы “а”, означает:

1) инструмент, 2) цветок, 3) животное, 4) птицу, 5) произведение искусства.

13. Слово, первая буква которого “с”, означает:

1) произведение искусства, 2) животное, 3) птицу, 4) инструмент, 5) цветок.

14. Слово, начинающееся с буквы “н”, означает:

1) птицу, 2) животное, 3) инструмент, 4) цветок, 5)

произведение искусства.

15. Слово, первая буква которого “ш”, означает:

1) произведение искусства, 2) цветок, 3) птицу, 4) животное, 5) инструмент.

16. Слово, первая буква которого “к”, означает:

1) птицу, 2) произведение искусства, 3) инструмент, 4) животное, 5) цветок.

17. Слово, начинающееся с “т”, означает:

1) инструмент, 2) птицу, 3) животное, 4) произведение искусства, 5) цветок.

18. Слово, первая буква которого “о”, означает:

1) животное, 2) птицу, 3) инструмент, 4) цветок, 5) произведение искусства.

19. Слово, первая буква которого “ж”, означает:

1) произведение искусства, 2) животное, 3) птицу, 4) цветок, 5) инструмент.

20. Слово, начинающееся с буквы “г”, означает:

1) цветок, 2) животное, 3) произведение искусства, 4) птицу, 5) инструмент.

Обработка и интерпретация результатов. Проверьте правильность выполнения заданий при помощи ключа.

Ключ. Правильные ответы: 1(4), 2(5), 3(3), 4(2), 5(5), 6(1), 7(3), 8(2), 9(2), 10(4), 11(1), 12(4), 13(1), 14(3), 15(5), 16(2), 17(5), 18(5), 19(3), 20(1).

Подсчитайте количество правильно решённых заданий. Полученную сумму переведите в шкалу стенов в соответствии с нижеследующей таблицей 2 и оцените уровень развития оперативной памяти: 1 – 2 стена – низкий уровень, 3 – 4 стена – ниже среднего, 5 – 6 стенов – средний, 7 – 8 стенов – выше среднего, 9 – 10 стенов – высокий уровень.

Таблица 2

Перевод сырых баллов в стены

Сумма сырых баллов	1-4	5-7	8	9-10	11-12	13-14	15-17	18	19	20
--------------------	-----	-----	---	------	-------	-------	-------	----	----	----

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие и виды памяти.
2. Произвольная и произвольная память.
3. Непосредственное и опосредствованное запоминание.
4. Мнемотехнические приёмы.

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-6, ПК-3.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 10. Исследование особенностей мышления

Цели занятия: 1) провести сравнительный анализ эмпирического и теоретического видов обобщения; 2) исследовать уровень сформированности теоретического обобщения; 3) рассмотреть возможности развития теоретического мышления.

Материал: стимульный материал и инструкция 4 субтеста теста структуры интеллекта Р.Амтхауэра, ключ для обработки, таблица перевода в стеновую шкалу, интерпретация.

Оформление работы. Отчёт о практической работе должен содержать: название, цели и описание хода работы; результаты выполнения и количественная обработка результатов теста; интерпретация количественного показателя и качественный анализ результатов теста (какой вид обобщения более характерен, какие понятия – конкретные или абстрактные – обобщаются на более высоком уровне, обобщение каких понятий вызвало наибольшие затруднения и т.д.), письменное решение задач.

ХОД РАБОТЫ

1 этап. Проведение теста.

Задание 1. В течение 8 минут студенты работают с методикой Р.Амтхауэра согласно следующей *инструкции*: «В каждом задании Вам будет предложено два слова. Вам нужно

решить, что общего в их значениях. Затем Вы должны найти третье **слово** или **словосочетание**, обозначающее тот общий смысл, который Вы обнаружили в двух предложенных словах.

Например: дана пара слов: «Пшеница – овёс». Решением может являться слово «зерновые» или словосочетание «зерновые культуры». Другой пример: даны слова «Хлеб – масло». В этом случае общий смысл предложенных слов может быть выражен словом «пища» или словосочетанием «продукты питания». Ответы записывайте в тетради».

Если Вы поняли инструкцию, засекуте 8 минут и начинайте работу.

Стимульный материал

1. Яблоко – земляника.
2. Сигарета – кофе.
3. Часы – термометр.
4. Нос – глаза.
5. Эхо – зеркало.
6. Картина – басня.
7. Громко – тихо.
8. Семя – яйцо.
9. Герб – флаг.
10. Кит – щука.
11. Голод – жажда.
12. Муравей – осина.
13. Нож – проволока.
14. Наверху – внизу.
15. Благословение – проклятие.
16. Похвала – наказание.

Задание 2. В течение 10 минут студенты выполняют следующий субтест из теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра. *Инструкция:* «В каждом задании Вам даны три слова. Первое и второе из них, напечатанные через двоеточие, находятся между собой в определённой связи. После третьего слова стоит знак вопроса. Из приведённых ниже вариантов а), б), в), г), д) выберите один, соотносящийся с третьим словом

так же, как второе слово с первым».

Образец 1

Лес : дерево луг : ?

а) куст, б) пастбище, в) трава, г) сено, д) тропинка.

Решение: правильным будет слово «трава», так как это слово находится в соответствии со словом «луг» в связи «целое – часть», так же, как и слова «лес» и «дерево».

Образец 2

Тёмный : светлый мокрый : ?

а) дождливый, б) пасмурный, в) сырой, г) влажный, д) сухой.

Решение: правильный ответ – вариант д) «сухой», так как слова «тёмный» и «светлый» противоположны по значению, и в такой же связи находятся слова «мокрый» и «сухой».

Если Вы поняли инструкцию, засекуте 10 минут и начинайте работать.

Стимульный материал

1. Школа : директор кружок : ?

а) председатель, б) член, в) руководитель, г) заведующий, д) посетитель.

2. Часы : время термометр : ?

а) прибор, б) измерение, в) ртуть, г) тепло, д) температура.

3. Искать : находить размышлять : ?

а) запоминать, б) приходить к выводу, в) расследовать, г) совершить поступок, д) вспоминать.

4. Круг : шар квадрат : ?

а) призма, б) прямоугольник, в) тело, г) геометрия, д) куб.

5. Действие : успех обработка : ?

а) товар, б) труд, в) отделка, г) достижение, д) цена.

6. Животное : коза пища : ?

а) продукт, б) еда, в) обед, г) хлеб, д) кухня.

7. Голод : худоба труд : ?

а) усилие, б) усталость, в) энтузиазм, г) плата, д) отдых.

8. Луна : Земля Земля : ?

а) Марс, б) звезда, в) Солнце, г) планета, д) воздух.

9. Ножницы : резать орнамент : ?

а) вышивать, б) украшать, в) создавать, г) рисовать, д) выпиливать.

10. Автомобиль : мотор яхта : ?

а) борт, б) киль, в) корма, г) парус, д) мачта.

11. Роман : пролог опера : ?

а) афиша, б) программа, в) либретто, г) увертюра, д) ария.

12. Ель : дуб стол : ?

а) мебель, б) шкаф, в) скатерть, г) гардероб, д) гарнитур.

13. Язык : горький глаз : ?

а) зрение, б) красный, в) очки, г) свет, д) зоркий.

14. Пища : соль лекция : ?

а) скука, б) конспект, в) юмор, г) язык, д) беседа.

15. Год : весна жизнь : ?

а) радость, б) старость, в) рождение, г) юность, д) учёба.

16. Ранение : боль повышение скорости

: ?

а) расстояние, б) протокол, в) арест, г) авария, д) сопротивление воздуха.

17. Наука : математика издание : ?

а) типография, б) рассказ, в) журнал, г) газета «Известия», д) редакция.

18. Горы : перевал река : ?

а) лодка, б) мост, в) брод, г) паром, д) берег.

19. Кожа : осызание глаз : ?

а) освещение, б) зрение, в) наблюдение, г) взгляд, д) смущение.

20. Грусть : настроение гнев : ?

а) печаль, б) ярость, в) страх, г) аффект, д) прощение.

2 этап. Обработка и интерпретация результатов теста

В задании 1 каждому ответу может быть приписан 0, 1 или 2 балла в зависимости от характера обобщения предложенных понятий.

2 балла приписывается ответу в том случае, если обобщение произведено по существенному признаку, на основании внутренней связи между предложенными понятиями и содержит указание на

ближайший класс объектов, содержащий эти понятия.

1 балл присписывается в том случае, если для обобщения выбран несущественный, внешний, наблюдаемый признак или обобщение содержит указание на весьма отдалённый класс объектов, содержащий данные понятия.

0 баллов присписывается в том случае, если ответ не обобщает предложенные понятия, а представляет собой ассоциацию, т.е. указывает на предметы, так или иначе связанные с предложенными понятиями.

Для классификации ответов можно пользоваться следующей таблицей.

№ задания	Примерные варианты ответов на 2 балла	Примерные варианты ответов на 1 балл	Варианты ответов на 0 баллов (ассоциации)
1	Плоды, плоды растений, дары природы	Пища, еда, продукты	Десерт, фрукты, ягоды, растут, сладкие и т.п.
2	Наркотики, допинг, тонизаторы, успокаивающие средства и все ответы, в которых содержится указание на влияние этих веществ на нервную систему	Продукты растений, предметы потребления, вызывают привыкание, привычка	Отдых, завтрак, вред и т.п.
3	Измерительные приборы, аппараты для измерения, измеряющие механизмы, измерители	Предметы, домашние приборы, приборы, аппараты	Болезнь, измерения, время года и т.п.
4	Органы чувств, органы восприятия, органы ощущения	Органы, части лица, части тела	Чувства, лицо человека и т.п.
5	Отражение, отражатель	Повторение, воспроизведение	Отражаться, повторяют действие
6	Произведения искусства, художественные	Произведения, искусство, изображение жизни	Описание, изображение, карикатура и т.п.

	произведения		
7	Сила звука, степень силы звука, характеристика звука	Степень звука, громкость, частота	Звук, тишина и т.п.
8	Зачаток, зародыш организма, плод	Продукты, пища, еда, будущее потомство, начало развития	Органы размножения и т.п.
9	Отличительные знаки, символ государства, атрибуты	Символ могущества, знаки, эмблема	Отличия стран, национальные отличия, украшения и т.п.
10	Водные животные, жители воды, обитатели вод	Животные; обитающие в воде существа	Рыбы, морские животные, море, вода и т.п.
11	Потребность организма, ощущение по-гребности в пище, неудовлетворённая потребность, нужда	Желание есть и пить, желания, чувства	Терпение, можно почувствовать и т.п.
12	Живые организмы, живая природа, органический мир	Природа, лесные жители, находятся в лесу	Лес, муравейник и т.п.
13	Металлические изделия, металлические предметы	Изделия, изделия человека, предметы	Резать, металл, железо и т.п.
14	Местонахождение	Положение, место	Уровень, верх и т.п.
15	Напутствие, пожелание, выражение отношения	Отношение, мнение	Церковь, говорят родители
16	Выражение отношения, оценка поступка, средства воспитания	Оценка, воспитание	Родители, поступок

Теперь необходимо сложить все баллы, а затем полученную сумму в соответствии с нижеследующей таблицей 1 перевести в шкалу стенов и оценить уровень развития мыслительной операции обобщения: 1 – 2 стена – низкий уровень, 3 – 4 стена – ниже среднего, 5 – 6 стенов – средний, 7 – 8 стенов – выше среднего, 9 – 10 стенов – высокий уровень.

Таблица 1

Перевод сырых баллов в стены для задания 1

Сумма сырых баллов	1-2	3-4	5-7	8-9	10-11	12-15	16-18	19-20	21-25	26-32
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

В задании 2 необходимо подсчитать количество правильных ответов, сверив свои ответы с *ключом*: 1в, 2д, 3б, 4д, 5в, 6г, 7б, 8в, 9б, 10г, 11г, 12б, 13б, 14в, 15г, 16д, 17в, 18в, 19б, 20г.

Получившуюся сумму по таблице 2 переведите в стены и, подобно заданию 1, оцените у себя уровень развития способности понимать отношения, устанавливая связи между понятиями, подвижности и непостоянства мышления. Эта интеллектуальная способность является наиболее обобщённой и характеризует так называемый G-фактор – генерализованный (или кристаллизованный) интеллект.

Таблица 2

Перевод сырых баллов в стены для задания 2

Сумма сырых баллов	1-3	4	5-6	7-8	9-11	12-13	14	15-16	17	18-20
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Задачи для решения

1. Какие виды мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое) описаны ниже.

1) Ребёнок собирает пирамидку из кубиков. Когда она становится достаточно высокой, он, держа в руке очередной кубик, смотрит то на него, то на вершину пирамидки, размышляя, не развалится ли она от последнего кубика.

2) Студент-медик решает ситуационную задачу, в которой перечислены симптомы заболевания и требуется сформулировать возможный диагноз.

3) Часто при поломке автомобиля, водитель открывает капот

и, дотрагиваясь до отдельных деталей, пытается выяснить причину поломки.

2. Какие мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение) описаны ниже.

1) мысленное отвлечение от отдельных свойств предметов и явлений;

2) мысленное соединение отдельных свойств предметов и явлений;

3) мысленное сопоставление предметов, явлений или отдельных их признаков с целью выявления общего и различного;

4) мысленное расчленение объекта на отдельные признаки;

5) мысленное объединение общих существенных признаков предметов и явлений.

3. Прокомментируйте нижеприведённые суждения о сущности интеллекта. Выберите определение интеллекта, в котором содержится указание на его регулятивную функцию.

1) Интеллект – инструмент адаптации индивида к изменяющимся условиям среды.

2) Интеллект – результат обучения и воспитания.

3) Интеллект – способность использовать своё мышление для решения новых задач.

4) Интеллект – совокупность умственных способностей.

5) Интеллект – исключительно человеческая способность, функционирующая только на уровне сознания.

Контрольные вопросы к занятию

1. Понятие и виды мышления.

2. Логические формы мышления (понятие, суждение, умозаключение).

3. Мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение).

4. Сравнительный анализ эмпирического и теоретического обобщения.

5. Как связаны мышление и интеллект?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного

факультета): ОК-1, ОК-2, ОК-5, ОК-7, ПК-3, ПК-4, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 11. Диагностика эмоциональных состояний

Цели занятия: методами самооценки эмоциональных проявлений исследовать 1) уровень депрессии; 2) уровень личностной и ситуативной тревожности; 3) рассмотреть возможности развития теоретического мышления.

Материал: шкала депрессии, шкалы личностной и ситуативной тревожности (опросник Спилбергера), ключи для обработки, нормативные значения, интерпретация.

Оформление работы. Отчёт о практической работе должен содержать: название, цели работы; результаты выполнения и количественная обработка результатов теста; интерпретация результатов теста, вывод о степени выраженности состояний депрессии и тревожности, рекомендации в соответствии с полученными выводами, определения основных понятий темы, выполненное в тетради письменное задание.

Шкала депрессии

Данный опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики. Тест адаптирован Т.И. Балашовой. Полная процедура тестирования с обработкой занимает 20-30 минут. **Инструкция:** "Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и поставьте соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет". А – никогда или изредка, В – иногда, С – часто, D – почти всегда или постоянно

	А	В	С	D
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4

2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьётся быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Обработка данных. Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле $УД = \Sigma пр + \Sigma обр$, где $\Sigma пр$ – сумма зачеркнутых цифр к "прямым" высказываниям 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; $\Sigma обр$ – сумма цифр, "обратных" к поставленным, к высказываниям 2, 5, 6,

11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. *Например:* если для высказывания 2 поставлена цифра 1, то в сумму ставится 4 балла; если для высказывания 5 ответ 2, – ставим в сумму 3 балла; у высказывания 6 ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания 11 ответ 4 – ставим в сумму один балл и т.д.

Интерпретация. В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 и менее 59 баллов, то делается вывод о лёгкой депрессии ситуативного или невротического генеза. Показатель УД от 60 до 69 баллов – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилберга)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под **личностной тревожностью** понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определённых стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. **Ситуативная или реактивная** тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это

состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

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

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д.Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л.Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

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

№ пп.	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

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

№ пп.	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4

5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно

использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№ пп.	Никог да	Почт и всег да	Почти никогда	Часто	№	Ник огд а	Почт и всег да	Почти никогда	Часто
	СТ				ЛТ				
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4
3	1	4	2	3	23	1	2	3	4
4	1	4	2	3	24	1	2	3	4
5	4	1	3	2	25	1	2	3	4
6	1	4	2	3	26	4	3	2	1
7	1	4	2	3	27	4	3	2	1
8	4	1	3	2	28	1	2	3	4
9	1	4	2	3	29	1	2	3	4
10	4	1	3	2	30	4	3	2	1
11	4	1	3	2	31	1	2	3	4
12	1	4	2	3	32	1	2	3	4
13	1	4	2	3	33	1	2	3	4
14	1	4	2	3	34	1	2	3	4
15	4	1	3	2	35	1	2	3	4
16	4	1	3	2	36	4	3	2	1
17	1	4	2	3	37	1	2	3	4
18	1	4	2	3	38	1	2	3	4
19	4	1	3	2	39	4	3	2	1
20	4	1	3	2	40	1	2	3	4

Вывод. Напишите заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и, при необходимости, рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчёркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Письменное задание. Пользуясь вопросами, приведёнными в шкалах опросников, составьте перечень проявлений (симптомов), наблюдая которые можно предположить у человека наличие тревожного или депрессивного состояния. Симптомы сгруппируйте по соматическим (телесным) и психологическим признакам. Укажите проявления, общие для депрессии и тревожности, и симптомы, которые специфичны в отношении этих состояний. Какие ещё проявления тревоги и депрессии Вы наблюдали у себя или других людей (дополните список).

Контрольные вопросы к занятию

1. Опишите различия между эмоциями, аффектами, чувствами, настроением.
2. Дайте определение депрессии. Укажите основные проявления и причины депрессий.
3. Дайте определение тревоги и тревожности. Что такое базовая тревога? Что такое сепарационная тревога?
4. Опишите различия между личностной и ситуативной тревожностью.
5. Что такое тревожное расстройство личности? Как проявляются панические атаки?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-4, ПК-25, ПК-26,

ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 12. Диагностика алекситимии

Цели занятия: изучить феномен алекситимии в единстве теоретического и эмпирического знания; исследовать уровень алекситимии тестовым методом; рассмотреть механизмы влияния алекситимии на формирование психосоматических нарушений.

Материал: торонтская шкала алекситимии, ключ для обработки, нормативные значения для различных групп населения, материал для интерпретации.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; результаты выполнения и количественная обработка результатов теста; интерпретация результатов теста, вывод об уровне алекситимии, краткий конспект теоретической справки, подготовка доклада (или реферата на усмотрение преподавателя).

Торонтская шкала алекситимии (TAS, разработана G.Taylor, 1985г.)

Инструкция: ответьте на приведённые ниже вопросы, используя следующие оценки: совершенно не согласен – 1 балл, скорее не согласен – 2 балла, ни то, ни другое – 3 балла, скорее согласен – 4 балла, совершенно согласен – 5 баллов.

Текст опросника

1. Когда я плачу, я всегда знаю, почему.
2. Мечты – это потеря времени.
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым.
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства я испытываю.
5. Я часто мечтаю о будущем.
6. Мне кажется, я так же, как и другие, способен легко заводить друзей.

7. Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений.
8. Мне трудно находить правильные слова для моих чувств.
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам.
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам.
11. Мне недостаточно знать, что что-то привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит.
12. Я способен с лёгкостью описать свои чувства.
13. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать.
14. Когда я расстроен, я не знаю, печален ли я, испуган или зол.
15. Я часто даю волю воображению.
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим.
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моём теле.
18. Я редко мечтаю.
19. Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так.
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях.
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям.
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства.
24. Следует искать более глубокие объяснения происходящему.
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри.
26. Я часто не знаю, почему я сержусь.

Подсчёт баллов осуществляется по **ключу**: отрицательный код имеют пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24 (по этим пунктам следует поставить противоположную оценку: оценка 1

получает 5 баллов, 2 – 4, 3 – 3, 4 – 2, 5 – 1). Ответы на остальные пункты опросника суммируются без изменений. Сумма по всем пунктам равна итоговому баллу, который интерпретируется как *уровень алекситимии*.

Интерпретация результатов. Уровень алекситимии у различных групп населения:

- Здоровые лица: $59,3 \pm 1,3$.
- Неврозы: $70,1 \pm 1,3$.
- Психосоматические заболевания: $72,09 \pm 0,82$, в частности, бронхиальная астма ($72,84 \pm 1,4$), гипертоническая болезнь ($72,62 \pm 1,42$), язвенная болезнь ($71,11 \pm 1,4$).

Теоретическая справка

Термин «алекситимия» предложил Питер Сифнеос в 1973 г. Он впервые описал поведение больных в психосоматической клинике, характеризующееся затруднениями в эмоциональной сфере.

Алекситимия – эмоциональная некомпетентность личности, проявляющаяся в снижении способности чувствовать, регистрировать (замечать), дифференцировать (различать), называть (вербализовывать) собственные эмоциональные состояния и эмоции других людей, а также неумении обращаться с эмоциями. Алекситимия является основным механизмом формирования и развития любого психосоматического нарушения.

Проявления алекситимии:

- затруднения в определении и описании эмоций;
- затруднения в различении телесных и собственно эмоциональных проявлений;
- вербальные маркёры: при ответе на вопрос «Что ты чувствуешь?» человек отвечает «не знаю», «ничего не чувствую», «нормально» либо уходит в интеллектуальные рассуждения;
- снижение способности к воображению и фантазии;
- склонность к интеллектуализированию при дефиците эмоциональных реакций;
- частые болезни, негативные вегето-сосудистые явления,

наличие установленного психосоматического диагноза (бронхиальная астма, сахарный диабет, дискинезия желчевыводящих путей, нейродермиты, гипертония, гипертиреоз, язва 12-перстной кишки).

Происхождение алекситимии может быть различным. Чаще всего алекситимия является посттравматическим образованием – результатом пережитой человеком и неотработанной психологической травмы. Другой механизм возникновения алекситимии – защитный, позволяющий человеку не сталкиваться с негативными или потенциально опасными переживаниями. Иногда алекситимия является следствием длительной депрессии или хронического стресса, к которому человек так и не адаптировался. И очень распространённый механизм формирования алекситимии – воспитание, ценностями которого являются высокое самообладание, сдерживание эмоций, способность сохранять невозмутимый вид, что бы ни случилось, запреты на переживание определённого спектра чувств, часто обусловленные культурально. Например, в ряде культур репрессированы женская агрессия и мужское бессилие, не одобряются открытые реакции горя в проживании утраты, запрещены агрессивные проявления в отношении близких или старших родственников, считаются неприличными сексуальное возбуждение и зависть.

Алекситимия плохо поддаётся психотерапии; на её коррекцию при условии регулярной работы с психологом или психотерапевтом могут уйти годы. Но если в ходе психотерапии удаётся развить у человека собственную эмоциональную компетентность, то он становится эмоционально более живым, способным глубоко переживать весь спектр эмоций, получает большее удовольствие от жизни и отношений, способен устанавливать близкие, тёплые, насыщенные отношения привязанности, меньше болеет и поддерживает более здоровый образ жизни, не прибегая к запретам и насилию над собственным организмом.

Задание. Подготовьте устное сообщение (доклад) о психологических факторах, участвующих в этиологии

психосоматического заболевания (на ваш выбор).

Вопросы для обсуждения

1. Эмоции и их связь с телесными процессами.
2. Биохимия эмоций.
3. Способы реагирования организма и психики на стресс.
4. Механизмы формирования психологической травмы.
5. Взаимосвязь психического и соматического здоровья личности.

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 13. Диагностика эмпатии

Цель работы: на основе теоретических знаний обобщить материал о роли эмпатии в структуре общения; овладеть методом экспресс-диагностики эмпатии.

Материал: опросник, содержащий 6 диагностических шкал эмпатии; ответный лист; ключ-дешифратор; таблица уровней эмпатии.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования, вывод, определения основных понятий.

Вводные замечания. **Эмпатия** – эмоциональный отклик человека на переживание других людей, проявляющийся как в сопереживании, так и в сочувствии. Это способность человека переживать собственные эмоции в ответ на эмоции или ситуацию другого человека; при этом эмоциональные состояния могут быть различными. При *сопереживании* эмоциональный отклик идентичен эмоциональному переживанию другого; это возможно

лишь при представлении себя на месте переживающего. При *сочувствии* эмоциональный отклик выражается лишь в участливом отношении (например, жалости) к переживающему человеку или страдающему животному. Для эмпатии характерно то, что она может возникать и проявляться с большей силой не только в отношении людей (животных), реально существующих, но и изображённых в художественных произведениях литературы, кино, театра, живописи, скульптуры.

Метод экспресс-диагностики эмпатии предполагает использование опросника, содержащего 6 диагностических шкал эмпатии, которые выражают отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и малознакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемому предлагается оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да». Каждому варианту ответа соответствует числовое значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Работа с опросником производится индивидуально.

Инструкция испытуемым: «Вам предлагается оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просьба проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать. Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе (табл. 1) Ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя».

Таблица 1

Ответный лист

№ утверждения	Не знаю (0)	Никогда или нет (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Почти всегда (4)	Всегда или да (5)
1						
2						
...						
36						

Текст опросника

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота старших.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди музыкальных передач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, беспричинно обидчивы.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздражённое состояние моих родителей влияет на моё настроение.
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда всё родителям прощал, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, её нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением птиц и животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызывать слёзы только у несерьёзных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и

поведением незнакомых людей.

22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.

23. Все люди необоснованно озлоблены.

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

25. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-нибудь помочь.

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

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

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

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

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

31. Из затруднительных конфликтных ситуаций человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребёнок плачет, то на то есть свои причины.

33. Молодёжь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

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

35. Беспризорных домашних животных следует уничтожать.

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

Обработка результатов опроса производится в несколько этапов.

1. Определение достоверности данных: необходимо подсчитать, сколько ответов определённого типа дано на указанные номера утверждений опросника: «не знаю» – 2, 4, 16, 18, 33; «всегда или да» – 2, 7, 1, 13, 16, 18, 23. Следует выявить, сколько раз ответ типа «всегда или да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36. Сколько

раз ответ типа «всегда или да» получен для одного из утверждений, а типа «никогда или нет» для другого в следующих парах: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28. После этого суммируются результаты определённых подсчётов, если общая сумма 5 или больше, то результат исследования недостоверен; при сумме, равной 4, – результат сомнителен; при сумме не более 3 – результат исследования может быть признан достоверным.

2. При достоверных результатах дальнейшая обработка направлена на получение количественных показателей эмпатии и её уровня.

Пользуясь ключом-дешифратором (табл. 1), можно получить характеристику отдельных составляющих эмпатии и общую характеристику эмпатии в целом на основании суммы данных по всем диагностическим шкалам.

Таблица 1

Ключ

№ шкалы	Название шкалы	Номер утверждения
1	Эмпатия к родителям	10, 13, 16
2	Эмпатия к животным	19, 22, 25
3	Эмпатия к старикам	2, 5, 8
4	Эмпатия к детям	26, 29, 32
5	Эмпатия к героям художественных произведений	9, 12, 15
6	Эмпатия к незнакомым или малознакомым людям	21, 24, 27

Интерпретация результатов. С помощью таблицы 2 на основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Таблица 2

Уровни	Уровни эмпатии	
	Количество баллов	
	По шкалам	В целом
Очень высокий	15	82-90
Высокий	13-14	63-81
Средний	5-12	37-62
Низкий	2-4	12-36
Очень низкий	0-1	5-11

Процедура интерпретации полученных показателей завершается заключением об уровне выраженности каждой из составляющей эмпатии, о степени равномерности развития отдельных составляющих Вашей эмпатии.

Контрольные вопросы к занятию

1. Дайте определение эмпатии.
2. Какую роль выполняет эмпатия в процессе общения?
3. Какими факторами определяется устойчивость эмпатии? Какое значение имеют сопереживание и сочувствие в устойчивости эмпатии.
4. Каковы значение и функции эмпатии в структуре профессионально-значимых качеств специалиста «помогающих» профессий?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 14. Исследование стратегий поведения в конфликте

Цели работы: определение стиля поведения в ситуации разногласия; изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Материал: опросник Томаса, состоящий из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар; ключ к опроснику; стимульный материал проективной методики выявления типа поведения в конфликте, состоящий из 35 пословиц и поговорок.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов

исследования; вывод.

Вводные замечания. С целью разрешения возникающих конфликтов, управления конфликтной ситуацией необходимо определить, какие формы поведения характерны для индивидуумов, какие из них являются наиболее продуктивными, какие деструктивными и каким образом можно стимулировать продуктивное поведение. К.Томас выделяет следующие способы поведения в конфликтных ситуациях: а) *соревнование* (соперничество) – выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому; б) *приспособление* – принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого; в) *компромисс* – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путём взаимных уступок; г) *избегание* (уход) – характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей; д) *сотрудничество* – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Студенты работают с опросником индивидуально. Ответ на предложенное утверждение необходимо записать рядом с номером вопроса в тетради.

Инструкция: «Предлагаемый опросник состоит из двойных высказываний: а и б. Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как Вы обычно поступаете и действуете».

Опросник Томаса

1. а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б) Чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.

б) Я пытаюсь уладить дело с учётом всех интересов другого и моих собственных.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я стремлюсь успокоить другого и главным образом

сохранить наши отношения.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.

б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я всё время стараюсь найти поддержку у другого.

б) Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

6. а) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

б) Я стараюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

б) Я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться своего.

8. а) Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я первым стараюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.

б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твёрдо стремлюсь достичь своего.

б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызывать споры.

б) Я даю возможность другому в чём-то остаться при своём мнении, если он также идёт навстречу мне.

13. а) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества

моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

б) Я стремлюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

б) Я даю возможность другому в чём-то остаться при своем мнении, если он также идёт мне навстречу.

19. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б) Я стремлюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Ведя переговоры, я стремлюсь быть внимательным к желаниям другого.

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, находящуюся посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

б) Я отстаиваю свои желания.

23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.

б) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.

б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. а) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества

моих взглядов.

б) Веду переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. а) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Я обычно озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. а) Зачастую я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Улаживая ситуацию, я часто стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно с заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов опроса. Полученные в результате опроса данные соотносятся с ключом. При этом необходимо подсчитать количество совпадений с ключом для каждого типа поведения.

Ключ.

Шкала соперничества: 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Шкала сотрудничества: 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Шкала компромисса: 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Шкала избегания: 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б.

Шкала приспособления: 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Интерпретация результатов. Количество баллов, набранных Вами по каждой шкале, даёт представление о выраженности у Вас тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Тот стиль поведения, по которому Вы получили наибольшее количество баллов, считается наиболее характерным, доминирующим для Вас.

Проективная методика выявления типа поведения в конфликте

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

Текст методики

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого сделать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете,
3. Мягко стелет, да жёстко спат.
4. Рука руку моет (почеши мне спину, а я тебе почешу).
5. Ум – хорошо, а два – лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чём все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» чётко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.

15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.

16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.

17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.

18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.

19. Ты – мне, я – тебе.

20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.

21. Кто спорит – ни гроша не стоит.

22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.

23. Ласковое телятко двух маток сосёт, а упрямое – ни одной.

24. Кто дарит, друзей наживает.

25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.

26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.

27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.

28. Кротость торжествует над гневом.

29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.

30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.

31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.

32. В этом мире есть только две породы людей – победители и побежденные.

33. Если в тебя швырнули камень, брось в ответ кусок ваты.

34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.

35. Комай и комай без усталости и докопаешься до истины.

Бланк ответов

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

Обработка результатов

Подсчитывается количество баллов (положительных ответов)

в каждой из пяти колонок. Наибольшее количество баллов в той или иной колонке свидетельствует о приверженности исследуемого той или иной стратегии в конфликтных ситуациях. Если в каких-то колонках наблюдается одинаковое количество баллов, то это свидетельствует о равнозначности использования двух стратегий.

Интерпретация результатов. По соотношению двух доминирующих целей, отражающих направленность «на себя» и взаимодействие с другими людьми», выделены следующие метафорические стратегии конфликтного поведения:

Тип I. «Черепаша» – стратегия ухода под панцирь, то есть отказа как от достижения личных целей, так и от ориентации на благоприятные взаимоотношения с окружающими.

Тип II. «Акула» – силовая стратегия (соперничество). Для приверженцев этой стратегии цели очень важны, взаимоотношения – нет. Им неважно, любят ли их. Они считают, что конфликты решаются лишь выигравшем одной из сторон и проигравшем второй.

Тип III. «Медвежонок» – стратегия сглаживания острых углов (приспособление). Взаимоотношения важны, цели – нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали, любили, ради чего жертвуют целями.

Тип IV. «Лиса» – стратегия компромисса. Умеренно важны и цели, и взаимоотношения; такие люди готовы отказаться от части целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

Тип V. «Сова» – стратегия сотрудничества. Ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выход в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Вопросы для обсуждения

1. Каковы положительные и отрицательные стороны способов регулирования конфликтов (по К.Томасу)?

2. Как влияет стиль поведения в конфликте на процесс группового функционирования (межличностные отношения, статус и роль личности, процесс принятия группового решения)?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 15. Изучение личности с помощью проективных методик

Цели работы: определение типа личности с помощью проективных методик.

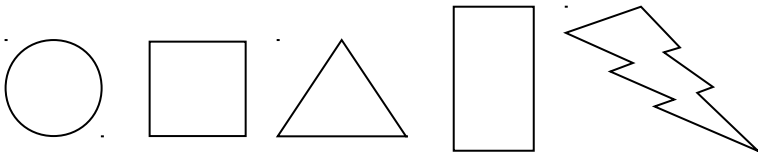
Материал: стимульный материал методик «Психогеометрический тест С.Деллингера» и «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур», материалы для интерпретации данных.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод.

Психогеометрический тест С.Деллингера (в адаптации А. А.Алексеева, Л. А. Громовой)

Инструкция: посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображённых на рисунке. Выберите из них ту, о которой вы можете сказать: «Скорее всего это я». Только не занимайтесь никаким психологическим анализом. Ненужные умпостроения ни к чему не приведут. Доверьтесь интуиции. Если вы испытываете затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Запишите её название под № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке предпочтения. Перед вами будет упорядоченный ряд геометрических фигур. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это ваша основная фигура. Она даст возможность определить черты вашего характера и особенности поведения в разных ситуациях. Последняя фигура указывает на тип человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Если же ни одна из фигур не подходит, то вас можно

описать комбинацией двух или даже трёх фигур.



Интерпретация результатов. Психологические особенности «геометрических» типов личности.

Квадрат

Положительные	Отрицательные
Любовь к порядку	Педантизм
Внимательность к деталям	Возможность упустить главное
Аналитичность	Холодная рассудительность
Рациональность	Излишняя осторожность
Упорство, настойчивость	Упрямство
Бережливость	Скупость

Треугольник

Положительные	Отрицательные
Лидерские качества, способность брать на себя ответственность	Эгоцентризм, эгоизм
Решительность	Категоричность
Уверенность в себе	Самонадеянность
Честолюбие	Карьеризм
Нацеленность на победу, склонность к соревнованию	Безразличие ко всему, пока цель не будет достигнута
Энергичность	Неудержимость

Круг

Положительные	Отрицательные
Доброжелательность	Мягкотелость, нетребовательность
Заботливость, преданность	Навязчивость
Щедрость	Расточительность
Доверчивость	Легковерность
Великодушие	Склонность к самобичеванию
Бесконфликтность	Конформность, уступчивость

Прямоугольник

Положительные	Отрицательные
Любознательность	Легковерность
Возбудимость	Напряжённость, замешательство

Чувствительность	Эмоциональная неустойчивость
Убежденность	Наивность
Неамбициозность	Низкая самооценка
Смелость	Безрассудство

Зигзаг

Положительные	Отрицательные
Креативность	Неорганизованность и разбросанность
Развитая фантазия	Прожекторство
Экспрессивность	Несдержанность
Остроумие	Эксцентричность
Интуитивность	Нелогичность
Раскованность	Непрактичность

Методика "Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур" (А.В.Либин)

Инструкция: "Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги и квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывая друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, а если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающие. Выполните рисунок по данной инструкции".

Обработка данных производится следующим образом: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трёхзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки – количество кругов, единицы – количество квадратов. Эти трёхзначные цифры составляют так называемую "формулу рисунка", по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам и подтипам.

Интерпретация результатов: Исследования психологов показали, что соотношение различных элементов в конструктивных рисунках не случайно. Анализ позволяет выделить 8 основных

типов (типы – это наиболее сильно различающиеся между собой характеристики индивидуальности, подтипы, входящие в тот или иной тип, в общих чертах соотносятся с характеристиками типа, однако имеют и свои специфические особенности), которым соответствуют описанные ниже типологические характеристики.

I тип – "руководитель". Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определённых границах. Обычно выбирают зелёный цвет (по М. Люшеру) и рисуют "ёлку" в тесте "Дерево".

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жёстко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820; ситуативно – у 703, 712, 721, 730; при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или "преподавательский подтип" – 604, 613, 622, 631, 640.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

II тип – "ответственный исполнитель" обладает многими чертами типа "руководитель", являясь рядоположенным ему, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован "на умение делать дело", высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

III тип – тревожно-мнительный – характеризуется разнообразием способностей и одарённости – от тонких ручных навыков до литературной одарённости. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять её на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Кроме того, 415 – "поэтический подтип" – обычно лица, имеющие такую формулу рисунка, обладают поэтической одарённостью; 424 – подтип людей, узнаваемых по фразе "Как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать". Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

IV тип – "учёный". Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают "концептуальным умом", отличаются способностью разрабатывать "на все" свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают своё поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370. Подтип 316 характеризуется способностями создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; 325 – подтип, характеризующийся большой увлечённостью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной.

Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театральное-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

V тип – "интуитивный". Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой её истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают "адвокатами меньшинства", за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и

образным воображением, что даёт возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства на их свободу.

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280. Подтип 235 часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии; 244 – обладает способностью литературного творчества; 217 – обладает способностью к изобретательской деятельности; 226 – большая потребность к новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижений для себя.

VI тип – "изобретатель, конструктор, художник". Часто встречается среди лиц с "технической жилкой". Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются самыми различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

Формулы рисунков: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046. Подтип 019 – встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; 118 – тип с наиболее сильно выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

VII тип – "эмотивный". Обладает повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают "жестокое кадры фильма", могут надолго быть "выбитыми из колеи" и быть потрясёнными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

VIII тип – обладает противоположной тенденцией эмотивному

типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливают давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна "чёрствость", которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Задание-эссе. Соотнесите данные о своей личности, полученные при помощи опросных и проективных методов. Опишите места совпадений и противоречий. Каким образом информация о Вашей личности, полученная при помощи психодиагностических методов, соотносится с Вашим представлением о себе?

Контрольные вопросы к занятию

1. Соотнесите типы, выявляемые с помощью психогеометрического теста, и различные виды профессиональной деятельности. В каких видах деятельности могли бы быть наиболее эффективными представители каждого из типов?

2. Соотнесите типы, выявляемые с помощью методики «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур», и различные виды профессиональной деятельности. В каких видах деятельности могли бы быть наиболее эффективными представители каждого из типов?

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 16. Исследование мотивации

Цели работы: определение уровня выраженности мотивов аффилиации и страха отвержения.

Материал: опросник, состоящий из двух шкал: шкалы стремления к людям (30 утверждений) и шкалы боязни быть отвергнутым (32 утверждения); ключ к опроснику.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод, определения основных понятий.

Инструкция: Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- + 3 – полностью согласен,
- + 2 – согласен,
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен,
- 0 – ни да, ни нет,
- 1 – скорее не согласен, чем согласен,
- 2 – не согласен,
- 3 – полностью не согласен.

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения.

Предлагаемый опросник оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой – второй.

Текст опросника

Шкала теста для оценки силы стремления к людям

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.

4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.

5. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.

6. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.

7. Мне нравится иметь как можно больше друзей.

8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживлённом курорте.

9. Я думаю, что большинство людей славу и почёт ценят больше, чем дружбу.

10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.

11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.

12. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.

13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.

14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.

15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.

16. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.

17. У меня много близких друзей.

18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.

19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.

20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьёзные.

21. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.

22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.

23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю её один, чем тогда, когда я её обсуждаю с друзьями.

24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.

25. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.

27. Вечер, проведённый за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.

29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

Шкала теста для оценки боязни быть отвергнутым

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.

2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.

3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.

4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.

5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.

6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.

7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.

8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, а он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.

9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.

10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и попрошу повторить сказанное.

11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я всё же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда мне предстоит идти в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вёл.
27. Когда мне необходимо за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
29. Если я недоволен тем, как ведёт себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы мне вернули книгу или

какую-либо другую вещь, занятую на время у меня.

Обработка результатов

По каждой из представленных выше шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым. Для этого пользуются ключом и переводными оценочными шкалами, представленными ниже.

Ключ к шкале **«стремление к людям»**: +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.

Ключ к шкале **«боязнь быть отвергнутым»**: +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.

Для определения суммы баллов по каждой шкале используется следующая процедура. Пунктам опросника, помеченным в ключе знаками «+», приписываются баллы в соответствии со следующей переводной шкалой, где в числителе представлены оценки, данные испытуемыми соответствующим суждениям, а в знаменателе – те баллы, которые в конечном счёте должны получить эти пункты шкалы, и которые суммируются:

-	-	-	0	1	2	3
3	2	1	4	5	6	7

Пунктам опросника, помеченным в ключе знаком «-», точно так же приписываются баллы, но в соответствии с другим соотношением:

-	-	-	0	1	2	3
3	2	1	4	3	2	1

Интерпретация результатов

Сумма баллов **от 32 до 80** – низкий уровень развития данного мотива.

Сумма баллов **от 81 до 176** – средний уровень развития мотива.

Сумма баллов **от 177 до 224** – высокий уровень развития мотива.

Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов и способы их интерпретации:

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Индивид, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Индивид, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

При средних значениях мотивационных тенденций «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым» ничего определённого о возможном поведении человека и его переживаниях, связанных с человеческими отношениями, сказать нельзя.

Под **аффилиацией** понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении отношений с людьми. Индивид, обладающий этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает

остальные. Противоположным мотиву аффилиации является мотив страха отвержения.

Контрольные вопросы

1. Как формируются мотивы аффилиации и страха отвержения?
2. С какими типами акцентуаций характера связаны данные мотивы?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

Занятие 17. Исследование базовых убеждений личности

Цели работы: определение базовых убеждений личности.

Материал: опросник, состоящий из 37 утверждений; ключ к опроснику, материалы для интерпретации полученных результатов.

Оформление работы. Отчёт о выполненной работе должен содержать: название, цель работы; краткое описание опросника; данные результатов обработки и интерпретации результатов исследования; вывод.

Инструкция: оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведёнными ниже утверждениями и обведите кружком одну из цифр напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:

- 1= совершенно не согласен
- 2= не согласен
- 3= не совсем согласен
- 4= в общем-то согласен
- 5= согласен
- 6= полностью согласен

Текст опросника

1. Как правило, несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.
2. Мне часто кажется, что во мне слишком мало хорошего.
3. В общем-то, судьба ко мне благосклонна.
4. Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни всё, что я хочу.
5. Я полагаю, что людям доверять нельзя.
6. Непорядочные люди очень редко получают по заслугам.
7. У меня есть основания быть о себе невысокого мнения.
8. Мне кажется, что я не так удачлив(а), как большинство людей.
9. Как правило, я в состоянии действовать так, чтобы получить максимально благоприятный результат.
10. Я опасаясь, что человек, которому я доверюсь, может предать меня.
11. Как правило, хорошим людям сопутствуют счастье и удача.
12. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
13. Люди по природе своей недружелюбны и злы.
14. В моей жизни, как правило, не приходится рассчитывать на удачное стечение обстоятельств.
15. В целом, люди достойны доверия.
16. Полагаю, что я в силах сделать всё возможное, чтобы предотвратить неудачи.
17. Меня вполне можно назвать интересным и привлекательным человеком.
18. По большому счёту, людей не очень-то волнуют проблемы других.
19. Вряд ли я могу полностью довериться кому-либо.
20. Удача улыбается мне значительно реже, чем другим.
21. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.
22. В большинстве случаев хорошие люди получают то, что заслуживают в жизни.
23. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

24. Я считаю, что в целом бессмысленно предпринимать какие-либо меры для защиты себя от неудач.

25. Фортуна слишком часто поворачивается ко мне спиной.

26. Сомневаюсь, что я в состоянии контролировать события, которые происходят в моей жизни.

27. Мне кажется, что если я буду откровенен(а) с людьми, они используют это против меня.

28. Я считаю, что мне часто везёт.

29. С достойными, хорошими людьми неудачи случаются так же часто, как и с плохими.

30. Мне вполне по силам выбрать максимально выигрышную стратегию поведения в сложных жизненных ситуациях.

31. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь.

32. Оглядываясь назад, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.

33. Доверять людям небезопасно.

34. Если человек совершает хорошие поступки, то судьба, как правило, к нему благосклонна.

35. В общем-то я ценю себя достаточно высоко.

36. Я вполне везучий человек.

37. Сомневаюсь, что могу быть достаточно интересным(ой) и привлекательным(ой) для многих людей.

Обработка результатов

В соответствии с тем, какое количество баллов присваивает испытуемый тому или иному утверждению, подсчет итоговых показателей ведётся путём суммирования баллов по субшкалам-характеристикам базисных убеждений следующим образом:

- субшкалу “Доброжелательность окружающего мира” составляют пункты 5*, 10*, 13*, 15, 18*, 19*, 27*, 31, 33*;
- субшкалу “Справедливость” – 6*, 11, 21, 22, 29*, 34;
- субшкалу “Образ Я” – 2*, 7*, 12, 17, 23, 35, 37*;
- субшкалу “Удача” – 3, 8*, 14*, 20*, 25*, 28, 32, 36;
- субшкалу “Убеждения о контроле” – 1, 4, 9, 16, 24*, 26*, 30.

При этом необходимо учитывать, что вопросы, помеченные знаком *, обрабатываются в соответствии с инвертированной шкалой. Количество баллов, начисляемых в данном случае, вычисляется по формуле “7-х”, где “х” – количество сырых баллов.

Таблица
Перевод сырых баллов субшкал в стены

Характеристики базисных убеждений	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Доброжелательность окружающего мира	9–	22	25	27	30–	32	35	38	40	43
	21	–	–	–	31	–	–	–	–	–
Справедливость	6–	16	18	20	21–	23	25	27	29	30
	15	–	–	–	22	–	–	–	–	–
Образ Я	7–	19	21	22	24–	26	27	29	31	32
	18	–	–	–	25	–	–	–	–	–
Удача	8–	21	23	24	26–	28	29	31	33	35
	20	–	–	–	27	–	–	–	–	–
Убеждения о контроле	7–	19	21	23	25	26	28	30	32	34
	18	–	–	–	–	–	–	–	–	–
		20	22	24		27	29	31	33	42

Нижней границей коридора нормативных значений является уровень выраженности 4 стена, верхней – 7 стенов.

Теоретическая справка

Базовые убеждения личности – это эмоционально насыщенные представления человека о себе самом, об окружающих людях и о мире.

Базисное убеждение о доброжелательности-враждебности окружающего мира отражает убеждения индивида относительно безопасной возможности доверять окружающему миру и представлено субшкалой “Доброжелательность окружающего мира”.

Базисное убеждение о справедливости окружающего мира характеризует убеждения индивида о принципах распределения удач и несчастий и содержит две категории: “Справедливость” (убеждение в том, что в мире действуют законы справедливости: каждый человек получает то, что заслуживает) и “Контроль” (убеждение о возможности контролировать происходящие в жизни события).

Базисное убеждение о ценности и значимости собственного Я также характеризуется показателями двух субшкал: “Образ Я” (убеждение индивида в том, что он хороший и достойный человек) и “Удача” (убеждение в собственной удачливости и везении).

Контрольные вопросы:

1. Как базисные убеждения влияют на поведение человека?
2. Как между собой связаны понятия «вера» и «убеждения»?
3. Как могут влиять базовые убеждения личности на функциональное состояние человека и его здоровье?

Перечень формируемых компетенций (для лечебного факультета): ОК-1, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-4, ПК-25, ПК-26, ПК-31.

Перечень формируемых компетенций (для медико-профилактического факультета): ОК-1, ОК-3, ОК-5, ОК-7, ОК-8, ПК-1, ПК-3, ПК-28.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Модульная контрольная работа №1

Темы:

1. Психология и педагогика, как науки о человеке. Основные категории психологии и педагогики.
2. Методы психологии и педагогики.
3. Развитие психологии.

4. Развитие психики в филогенезе.
5. Темперамент.
6. Характер.
7. Личность.

Модульная контрольная №2

Темы:

1. Эмоции.
2. Мотивация и воля.
3. Способности.
4. Ощущения и восприятие.
5. Внимание.
6. Память.
7. Мышление и речь.
8. Воображение.

Примерные задания итогового теста

Выберите один вариант ответа

Вариант 1

1. Стабильный, коммуникабельный, экстраверт, беззаботный, весёлый, любит быть лидером, оптимистичен, обладает высоким порогом чувствительности, активен, энергичен, быстро адаптируется к новым условиям, быстро сосредотачивается, обладает высоким темпом движений, речи и мышления, эмоции поверхностны. Это описание соответствует:

- А) холерическому
- Б) сангвиническому
- В) флегматическому
- Г) меланхолическому типу темперамента

2. Б.М.Теплов НЕ выделял в качестве признака способностей:

А) под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого

Б) способностями называют не любые индивидуальные особенности, а только такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности

В) понятие «способность» не сводится к тем знаниям,

умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека

Г) различные способности не могут сочетаться в одном человеке

3. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности, причина, лежащая в основе выбора действий и поступков - это:

А) мотив Б) цель В) желание Г) намерение

4. Эгоцентризм, потребность во внимании, артистичность, склонность приукрашивать свою личность, отсутствие глубоких чувств – это основные характеристики:

А) педантичного

Б) эмотивного

В) циклотимного

Г) демонстративного типа акцентуации характера

5. Повышенный фон настроения, жизнерадостность, беспечность, легкомысленность, общительность, необязательность – это основные черты:

А) застревающего

Б) экзальтированного

В) гипертимного

Г) дистимного типа акцентуации характера

6. Система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу представления о себе, – это:

А) самооценка

В) мотивация

Б) психологическая защита

Г) воля

7. Признак волевого поведения:

А) произвольность

Б) совместный характер

В) преодоление внутренних или внешних препятствий

Г) достижение цели

8. К свойствам восприятия НЕ относят:

А) константность

В) целостность

Б) интенсивность

Г) осмысленность

9. Степень сосредоточенности на одних объектах и отвлечения от других – это:

- А) распределение внимания
- Б) устойчивость внимания
- В) переключаемость внимания
- Г) концентрация внимания

10. В классификацию видов памяти по продолжительности хранения информации НЕ входит:

- А) кратковременная память
- Б) среднесрочная память
- В) долговременная память
- Г) оперативная (промежуточная) память

11. К особенностям психического отражения НЕ относят:

- А) психическое отражение углубляется и совершенствуется
- Б) преломляется через индивидуальность человека
- В) зависит от отражаемого объекта
- Г) обеспечивает регуляцию поведения и деятельности

12. Процесс непосредственной передачи и приёма опыта поколений во взаимодействии педагога и учащихся – это:

- А) воспитание
- Б) образование
- В) диалог
- Г) обучение

13. К методам исследований в педагогике НЕ относят:

- А) оценивание
- Б) педагогическое наблюдение
- В) педагогический эксперимент
- Г) изучение школьной документации и продуктов деятельности учащихся

14. К принципам психологии НЕ относят:

- А) принцип индивидуальности
- Б) принцип детерминизма
- В) принцип системности
- Г) принцип развития

15. К эмпирическим методам НЕ относят:

- А) эксперимент
- Б) наблюдение
- В) лонгитюдный метод
- Г) анализ продуктов деятельности

16. Способность реагировать на биологически нейтральные раздражители – это:

- А) раздражимость
- Б) чувствительность
- В) сознание
- Г) рефлекс

17. Становление ходьбы, становление автономной речи, проявление аффектов и воли (гипербулические реакции) – это

симптомы кризиса:

А) новорождённости Б) 3 лет В) 2 лет Г) 1 года

18. Реакция «Я сам» (своеволие), переход от названия себя в 3 лице к местоимению Я, негативизм (отказ подчиняться), упрямство (настаивание на своём решении), обесценивание авторитета взрослых – это признаки кризиса:

А) подросткового возраста Б) 3 лет В) 7 лет Г) 1 года

19. К свойствам нервной системы И.П.Павлов НЕ относил:

А) силу возбуждения

Б) скорость возбуждения

В) подвижность нервных процессов

Г) уравновешенность процессов возбуждения и торможения

20. Ведущим типом деятельности игра является в:

А) младенческом возрасте В) дошкольном возрасте

Б) раннем детском возрасте Г) младшем школьном возрасте

Вариант 2

1. Выберите утверждение, наиболее точно и полно отражающее предмет изучения психологии как науки:

1) психология изучает причины поведения;

2) психология изучает функции сознания;

3) психология изучает закономерности психики;

4) психология – наука об особенностях личности;

5) предмет психологии – психические состояния.

2. Основное свойство психического отражения, отличающее его от других видов отражения, – это:

1) рефлексивность; 3) неизменность; 5) все ответы верны

2) активность; 4) адекватность;

3. Основной характеристикой гуманистического подхода в психологии является ориентация на:

1) бессознательные конфликты;

2) изучение сознания;

3) самоактуализацию и раскрытие внутренних ресурсов

личности;

- 4) исследование поведения;
- 5) изучение психики в деятельности.

4. Основной характеристикой психодинамического подхода в психологии является ориентация на:

- 1) бессознательные конфликты;
- 2) изучение сознания;
- 3) самоактуализацию и раскрытие внутренних ресурсов личности;
- 4) исследование поведения;
- 5) изучение психики в деятельности.

5. Основной характеристикой бихевиорального подхода в психологии является ориентация на:

- 1) бессознательные конфликты;
- 2) изучение сознания;
- 3) самоактуализацию и раскрытие внутренних ресурсов личности;
- 4) исследование поведения;
- 5) изучение психики в деятельности.

6. Основной характеристикой отечественной психологической школы является ориентация на:

- 1) бессознательные конфликты;
- 2) изучение сознания;
- 3) самоактуализацию и раскрытие внутренних ресурсов личности;
- 4) исследование поведения;
- 5) изучение психики в деятельности.

7. Высшая форма психического отражения, интегрирующая все другие формы отражения и свойственная только

человеку, - это:

- 1) восприятие;
- 2) воля;
- 3) память;
- 4) сознание;
- 5) абстрактное мышление.

8. Метод наблюдения в психологии позволяет исследователю:

- 1) активно вмешиваться в изучаемый процесс;
- 2) изучать причинно-следственные связи между психическими явлениями;
- 3) изучать личность в целом и в естественных условиях;
- 4) измерять выраженность психического свойства, качества;
- 5) получать психологическую информацию о человеке посредством общения.

9. Экспериментальный метод в психологии:

- 1) позволяет изучать человека в естественных условиях;
- 2) изучать причинно-следственные связи между психическими явлениями;
- 3) характеризуется невмешательством исследователя в изучаемый процесс;
- 4) позволяет изучить личность в целом;
- 5) позволяет измерить выраженность психического свойства.

10. Методы опроса в психологии позволяют:

- 1) исследователю активно вмешиваться в изучаемый процесс;
- 2) предполагают моделировать изучаемое психическое явление;
- 3) изучать личность в целом и в естественных условиях;
- 4) измерять выраженность психического свойства, качества;
- 5) получать психологическую информацию о человеке посредством общения.

11. К методам опроса не относится:

- 1) тестирование;
- 2) анкетирование;

- 3) беседа;
- 4) интервьюирование;
- 5) стандартизированная беседа.

12. Метод теста в психологии позволяет изучать:

- 1) причины поведения;
- 2) причинно-следственные связи между психическими явлениями;
- 3) личность в целом;
- 4) степень выраженности психического свойства, качества;
- 5) отношение человека к чему-либо.

13. Валидность теста показывает:

- 1) для измерения какого качества предназначен тест;
- 2) с какой точностью тест измеряет данное качество;
- 3) степень адекватности теста измеряемому качеству;
- 4) соответствие индивидуального результата норме;
- 5) все ответы верны.

14. Надёжность теста показывает:

- 1) для измерения какого качества предназначен тест;
- 2) с какой точностью тест измеряет данное качество;
- 3) степень адекватности теста измеряемому качеству;
- 4) соответствие индивидуального результата норме;
- 5) все ответы верны.

15. Общая психология изучает:

- 1) особенности развития психики в филогенезе;
- 2) закономерности развития психики в онтогенезе;
- 3) общие закономерности усвоения социального опыта;
- 4) закономерности поведения человека в группе;
- 5) общие закономерности психической деятельности.

16. Возрастная психология изучает:

- 1) особенности развития психики в филогенезе;
- 2) закономерности развития психики в онтогенезе;

- 3) психологические особенности больного человека;
- 4) закономерности поведения человека в группе;
- 5) общие закономерности психической деятельности.

17. Социальная психология изучает:

- 1) особенности развития психики в филогенезе;
- 2) закономерности поведения человека как представителя той или иной социальной группы;
- 3) общие закономерности усвоения социального опыта;
- 4) способы оказания психологической помощи;
- 5) закономерности развития психики в онтогенезе.

18. Медицинская психология изучает:

- 1) особенности развития психики в филогенезе;
- 2) закономерности поведения человека как представителя той или иной социальной группы;
- 3) общие закономерности усвоения социального опыта;
- 4) способы оказания психологической помощи;
- 5) психологические особенности больного человека.

19. Психодиагностика направлена на:

- 1) изменение способов организации личности;
- 2) выявление индивидуально-психологических свойств личности;
- 3) содействие человеку в решении конкретной проблемы;
- 4) информирование населения о психологических знаниях и психологической помощи;
- 5) предупреждение отклонений и сохранение психического здоровья населения.

20. Психологическое консультирование занимается:

- 1) изменением способов организации личности;
- 2) выявлением индивидуально-психологических свойств личности;
- 3) содействием человеку в решении конкретной проблемы;
- 4) информированием населения о психологических знаниях и

психологической помощи;

5) предупреждением отклонений и сохранением психического здоровья населения.

21. Основная задача психотерапии – это:

1) изменение способов организации личности;

2) выявление индивидуально-психологических свойств личности;

3) содействие человеку в решении конкретной проблемы;

4) информирование населения о психологических знаниях и психологической помощи;

5) предупреждение отклонений и сохранение психического здоровья населения.

22. Психологическое просвещение – это:

1) изменение способов организации личности;

2) выявление индивидуально-психологических свойств личности;

3) содействие человеку в решении конкретной проблемы;

4) информирование населения о психологических знаниях и психологической помощи;

5) предупреждение отклонений и сохранение психического здоровья населения.

23. Психопрофилактика направлена на:

1) изменение способов организации личности;

2) выявление индивидуально-психологических свойств личности;

3) содействие человеку в решении конкретной проблемы;

4) информирование населения о психологических знаниях и психологической помощи;

5) предупреждение отклонений и сохранение психического здоровья населения.

24. Индивид – это:

1) человек или животное

- 2) человек как представитель Homo sapiens;
- 3) человек как член общества;
- 4) ребёнок;
- 5) все ответы неверны.

25. Личность – это:

- 1) неповторимое своеобразие психологических качеств человека;
- 2) биологическая характеристика человека;
- 3) социальная характеристика индивида;
- 4) взрослый человек;
- 5) все ответы верны.

26. Индивидуальность – это:

- 1) неповторимое своеобразие психологических качеств человека;
- 2) биологическая характеристика человека;
- 3) социальная характеристика индивида;
- 4) яркая личность;
- 5) черта характера.

27. Психологическая защита – это:

- 1) механизм поведения;
- 2) функция сознания;
- 3) черта характера;
- 4) механизм снижения тревоги;
- 5) свойство темперамента.

28. Регрессия – это:

- 1) игнорирование потенциально тревожной, неприятной информации за счёт временного отвлечения внимания;
- 2) забывание неприятной информации или травматичных событий;
- 3) неосознаваемый перенос собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека;
- 4) замена реального переживания или побуждения, которое

некомфортно осознавать в данный момент, его рациональным эквивалентом;

5) возвращение к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения.

29. Рационализация – это:

1) игнорирование потенциально тревожной, неприятной информации за счет временного отвлечения внимания;

2) забывание неприятной информации или травматичных событий;

3) неосознаваемый перенос собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека;

4) замена реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его рациональным эквивалентом;

5) возвращение к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения.

30. Вытеснение – это:

1) игнорирование потенциально тревожной, неприятной информации за счёт временного отвлечения внимания;

2) забывание неприятной информации или травматичных событий;

3) неосознаваемый перенос собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека;

4) замена реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его рациональным эквивалентом;

5) возвращение к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения.

31. Проекция – это:

1) игнорирование потенциально тревожной, неприятной информации за счёт временного отвлечения внимания;

2) забывание неприятной информации или травматичных событий;

3) неосознаваемый перенос собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека;

4) замена реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его рациональным эквивалентом;

5) возвращение к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения.

32. Замещение – это:

1) это убеждения, действия, ритуалы, правила «хорошего» поведения, возникающие как ответное действие на ту или иную область душевного дискомфорта;

2) забывание неприятной информации или травматичных событий;

3) неосознаваемый перенос собственных неприемлемых или неприятных чувств, мотивов, желаний на другого человека;

4) замена реального переживания или побуждения, которое некомфортно осознавать в данный момент, его рациональным эквивалентом;

5) неосознаваемое смещение труднопереносимого переживания, эмоции на другой, более доступный и менее угрожающий объект.

33. Реактивные образования – это:

1) игнорирование потенциально тревожной, неприятной информации за счёт временного отвлечения внимания;

2) забывание неприятной информации или травматичных событий;

3) неосознаваемое смещение труднопереносимого переживания, эмоции на другой, более доступный и менее угрожающий объект;

4) это убеждения, действия, ритуалы, правила «хорошего» поведения, возникающие как ответное действие на ту или иную область душевного дискомфорта;

5) возвращение к более ранним, детским (инфантильным) формам поведения.

34. Основным признаком сознания является:

- 1) адаптивность;
- 2) рефлексивность;
- 3) высокий интеллект;
- 4) неповторимость;
- 5) гибкость.

35. Система представлений человека о себе называется:

- 1) уровнем притязаний;
- 2) самооценкой;
- 3) самосознанием;
- 4) характером;
- 5) темпераментом.

36. Самооценка – это:

- 1) характеристика зрелой личности;
- 2) отношение человека к себе;
- 3) система ценностей личности;
- 4) особенность характера;
- 5) особенность темперамента.

37. Темперамент в структуре личности определяет:

- 1) динамику психической деятельности;
- 2) работу нервной системы;
- 3) поведение в типичных ситуациях;
- 4) отношение к действительности;
- 5) успешность той или иной деятельности.

38. Физиологической основой темперамента являются свойства:

- 1) личности;
- 2) характера;
- 3) нервной системы;
- 4) эмоциональной сферы;
- 5) моторно-двигательной сферы.

39. Среди нижеперечисленных укажите одно свойство, не являющееся свойством темперамента:

- 1) коммуникабельность;
- 2) экстраверсия;
- 3) пластичность;

- 4) темп реакций;
- 5) эмоциональная уравновешенность.

40. Характер в структуре личности определяет:

- 1) особенности темперамента;
- 2) поведение в типичных ситуациях и отношение к действительности;
- 3) нормативное поведение;
- 4) динамику психической деятельности;
- 5) успешность деятельности.

41. Акцентуация характера представляет собой:

- 1) оптимальный вариант нормально развивающегося характера;
- 2) возрастную особенность;
- 3) начало личностной патологии;
- 4) начало психического заболевания;
- 5) крайний вариант нормы.

42. Исключите термин, не относящийся к типам акцентуаций характера:

- 1) истероидный; 3) циклоидный; 5) шизофренический.
- 2) гипертимный; 4) психастенический;

43. Способности в структуре личности обуславливают:

- 1) особенности характера;
- 2) поведение в типичных ситуациях и отношение к действительности;
- 3) успешность той или иной деятельности;
- 4) динамику психической деятельности;
- 5) нормативное поведение.

6)

44. Ощущение – это психический процесс, заключающийся в отражении:

- 1) предметов и явлений в целом, в совокупности свойств, при их непосредственном воздействии на органы чувств;
- 2) субъективного отношения к действительности;

- 3) прошлого опыта;
- 4) связей и отношений между предметами и явлениями;
- 5) отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

45. Восприятие (перцепция) – это психический процесс, заключающийся в отражении:

- 1) предметов и явлений в целом, в совокупности свойств при их непосредственном воздействии на органы чувств;
- 2) субъективного отношения к действительности;
- 3) прошлого опыта;
- 4) связей и отношений между предметами и явлениями;
- 5) отдельных свойств предметов и явлений.

46. Память – это психический процесс, заключающийся в отражении:

- 1) предметов и явлений в целом, в совокупности свойств;
- 2) субъективного отношения к действительности;
- 3) прошлого опыта;
- 4) связей и отношений между предметами и явлениями;
- 5) отдельных свойств предметов и явлений.

47. К процессам памяти *не* относится:

- 1) сохранение;
- 2) припоминание;
- 3) запоминание;
- 4) представление;
- 5) забывание.

48. Мышление – это психический процесс, заключающийся в отражении:

- 1) предметов и явлений в целом, в совокупности свойств;
- 2) субъективного отношения к действительности;
- 3) прошлого опыта;
- 4) связей и отношений между предметами и явлениями;
- 5) отдельных свойств предметов и явлений.

49. К признакам мышления не относится:

- 1) общественно-историческая природа;
- 2) непосредственное отражение действительности;
- 3) обобщённость;
- 4) связь с речью;
- 5) опосредствованное отражение действительности.

50. Наиболее точным определением интеллекта является формулировка:

- 1) интеллект есть результат обучения и воспитания;
- 2) интеллект – умственные способности личности;
- 3) интеллект – способность адаптироваться к среде;
- 4) интеллект – способность использовать свое мышление для решения новых задач;
- 5) интеллект – способность думать и логически мыслить.

51. С помощью эмоций человек отражает:

- 1) предметы и явления в целом, в совокупности свойств;
- 2) своё (субъективное) отношение к действительности;
- 3) прошлый опыт;
- 4) связи и отношения между предметами и явлениями;
- 5) отдельные свойства предметов и явлений.

ЛИТЕРАТУРА**Основная**

1. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с.
2. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 432 с.
3. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. кн. 1: Общие

основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений - 5-е изд. – М.: Гуманитар. Издат. центр ВЛАДОС, 2008. – 687 с.

4. Психология. Лекции для студентов медицинских вузов / под ред. Н.Д.Твороговой. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 288 с.

5. Психология. Практикум для студентов медицинских вузов / под ред. Н.Д.Твороговой. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 256 с.

6. Слостёнин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.

Дополнительная

1. Абитов И.Р. Психология стресса: учебно-методическое пособие/ И.Р.Абитов. – Казань, 2011. – 49 с.

2. Сапогова Е.Е. Сборник задач по общей психологии. Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект-пресс, 2002. – 250 с.

3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. - 490 с.

4. Штейнмец А.Э. Общая психология. Уч. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2006. – 288 с.

