

Шановний кураторе!

Відкривши цю книгу, ви, мабуть, вже вкотре захочете знайти рецепти успіху у вихованні, навчанні та житті своїх вихованців-студентів. А чи знаєте Ви, що більшість вихователів-управлінців, які досягли успіху, стверджують, що найбільше їм допомагало вміння спілкуватися з молоддю.

У чому ж головні секрети взаємин у системах “куратор-студент”, студент-студент”, “студент-куратор-батьок”? Як сподобатися студентам і стати гарним співрозмовником? Як вказувати студентам, їх батькам на їх недоліки, не ображаючи їх? Як побудувати життя студента в університеті на поза його стінами? Чого прагнуть ваші студенти? Хто їхні друзі? Що наповнює їх внутрішній світ? Який я є куратор? Відповідні на ці та безліч інших запитань ви знайдете у книзі, яку тримаєте в руках. Ця книга – скорочений виклад величезної скарбниці досвіду, накопиченого протягом багатьох років вітчизняними та зарубіжними вихователями, педагогами, психологами, мовознавцями, філософами та іншими науковцями. Якщо уважно та вдумливо прочитаєте цю книгу, то знайдете у ній поради, які допоможуть налагодити стосунки з оточуючими людьми, студентами, стати впевненими, повірити у себе й змінити своє життя та життя студентів на краще. Чи всі поради і правила підійдуть вам? Читаючи книгу, ви зустрінетесь з думками, з якими відразу ж погодитися, а інші, можливо, не сприймете. Але це не звільнить вас від необхідності шукати і знаходити, думати і придумувати.

Успіхів Вам і Вашим студентам!

**ПОЛОЖЕННЯ ПРО ПЕДАГОГА-НАСТАВНИКА
АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ СТУДЕНТІВ
ЗАПОРІЗЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ ІНЖЕНЕРНОЇ АКАДЕМІЇ**

*Затверджено ректором ЗДІА
від 11.12.2003 р.*

Випускник академії має бути не тільки фахівцем, професіоналом, а й людиною високої духовної культури, громадянином, патріотом своєї країни.

Відповідальна і незаперечна роль при виконанні цього завдання належить педагогу-наставнику академічної групи студентів – організатору навчально-виховного процесу в групі.

1. Загальні положення

Активізація виховного процесу в академії вимагає впровадження як нових форм впливу на студента, так і активізації старих найбільш ефективних форм навчально-виховного процесу, відпрацювання нових методик та стилю виховання. Виховний процес має здійснюватись за умов активної співпраці педагога-наставника і студента.

1.1. Педагоги-наставники академічних груп призначаються на I, II і III курси наказом ректора по академії із числа досвідчених викладачів, рекомендованих завідувачами кафедр. Педагоги-наставники закріплюються за академічною групою.

1.2. На кожного педагога-наставника академічної групи може бути покладено керівництво не більш ніж однією групою, в якій, як правило, він спрямовує роботу протягом трьох навчальних років.

1.3. Педагог-наставник повинен виходити з того положення, що головною метою і основним напрямком виховного процесу є формування творчо мислячої, професійно підготовленої, духовно і морально багатой особистості, органічно залученої до системи загальнолюдських цінностей.

1.4. Виховну роботу серед студентів педагог-наставник проводить згідно з планом проведення виховних годин в групі, з урахуванням плану виховної роботи кафедри на семестр, затвердженого на засіданні кафедри.

1.5. План виховної роботи педагог-наставник складає з урахуванням комплексного плану виховної роботи академії, а також відповідно плану виховної роботи факультету.

1.6. Завідувач кафедри разом із заступником декана з навчально-виховної роботи систематично контролюють роботу педагога-наставника, відвідують заняття та інші заходи, вивчають і запроваджують кращий досвід.

1.7. На засіданні кафедри заслуховуються звіти педагогів-наставників про проведені заходи, про ефективність виховної роботи, про її вплив на рівень навчальної і наукової роботи студентів, їх трудову дисципліну.

1.8. Оперативне керівництво діяльністю педагога-наставника академічної групи у вирішенні питань організаційно-виховної роботи

здійснює заступник декана з навчально-виховної роботи та проректор з навчально-виховної роботи.

2. Права педагога-наставника академічної групи

2.1. Педагог-наставник академічної групи студентів має право:

- попередивши деканат, навчально-методичний відділ академії, відвідувати лекції викладачів та семінарські, лабораторні, позааудиторні заняття в своїй групі;
- бути присутнім на заняттях зі студентами, які проводять навчальні, культурно-освітні та інші заклади;
- проводити збори студентів академічної групи, відвідувати студентів, які проживають у гуртожитку, за місцем проживання;
- виходити на декана факультету з пропозиціями щодо матеріального забезпечення організації та проведення позааудиторних заходів;
- звертатися з пропозиціями до декана факультету щодо матеріального і морального заохочення студентів академічної групи, а також застосування стягнень за ті чи інші прояви антигромадських дій;
- брати участь у вирішенні питання поселення чи виселення студента академічної групи з гуртожитку;
- формувати актив академічної групи студентів;
- отримувати матеріальне заохочення, моральну винагороду.

3. Обов'язки педагога-наставника академічної групи

Педагог-наставник зобов'язаний:

- дотримуватися педагогічної етики, поважати гідність студента; своєю діяльністю стверджувати повагу до принципів загальнолюдської моралі;
- відповідно до мети визначати зміст, обирати засоби, методи і форми організації навчально-виховного процесу;
- розпочинати роботу, як правило, зі знайомства з кожним студентом академічної групи, з вивчення його особистості, з'ясування схильностей та захоплень, ставлення до навчання і до товаришів; з виявлення кола питань, що хвилюють кожного студента;
- вивчати склад студентів групи (походження, матеріальне становище, національність), духовний, моральний та інтелектуальний потенціал, вплив сім'ї, і соціальне середовище. Знати, як і чим живе кожен студент і група в цілому;
- педагог-наставник як організатор навчально-виховного процесу в групі зобов'язаний визначати ступінь підготовки студентів до навчання і виховання, рівень сформованості студентського колективу;
- формувати високі моральні якості студентів;
- здійснювати керівництво процесом становлення особистості студента в колективі і через колектив, бо рівень її організованості і соціальної

зрілості як суб'єкта виховання є важливим критерієм оцінки ефективності роботи педагога-наставника;

- стежити за розвитком фахового, морального і інтелектуального рівня студента; динамічний портрет групи фіксувати в журналі педагога-наставника групи;
- забезпечувати студентське самоврядування у сфері навчальної діяльності з урахуванням соціально-професійної орієнтації майбутніх спеціалістів, оскільки, як свідчать результати соціологічних досліджень, молодь, що вступила до вищих навчальних закладів, має недостатньо чіткі уявлення про обрану професію, її зміст, якості, необхідні для успішного здійснення професійної діяльності;
- реалізовувати у навчально-виховному процесі різноманітні види діяльності: пізнавальну, інтелектуально-розвиваючу, практичну, світоглядну і виховну;
- разом зі студентами академічної групи складати план роботи на навчальний рік, в якому повинні знайти своє відображення інтереси і захоплення студентів, обговорювати його на зборах групи; план має органічно поєднати та синхронізувати процес навчання і виховання;
- регулярно зустрічатись з активом, а також з усією групою для надання допомоги у вирішенні назрілих питань;
- разом з активом аналізувати етап поточної успішності групи, виявляти труднощі в навчанні і допомагати негайно їх вирішувати;
- надавати студентам допомогу в підготовці до занять та іспитів;
- виявляти нахили студентів до наукової роботи, допомагати визначити напрям, обрати тематику і керівників;
- залучати студентів групи до проведення інформаційних оглядів з питань внутрішньої і зовнішньої політики України, життя області і академії;
- виявляти, яку участь бере група в загальноакадемічних та міських заходах;
- допомагати активу групи організовувати екскурсії в музеї міста, відвідування виставок, концертів, вистав тощо;
- за участі бібліотеки і активу групи організовувати проведення тематичних бібліографічних оглядів, тематичних бесід, диспутів, залучати студентів до виступів у клубах за інтересами;
- розвивати у студентів прагнення брати участь у громадському житті, прагнення займати призові місця в спортивних змаганнях на факультеті і в академії;
- домагатися, щоб кожний студент у тій чи іншій формі брав участь у підготовці рішень, у організації їх виконання;
- повинен так організувати життєдіяльність академічної групи, щоб кожен студент оволодів навичками організатора і вихователя колективу;
- захищати здоров'я студентів, їх соціальні інтереси;
- цікавитися умовами життя студентів, які проживають в гуртожитку, з метою покращення побуту та організації відпочинку.

4. Оцінка роботи педагога-наставника

4.1. Підведення підсумків роботи педагогів-наставників академічних груп

У відповідності до діючих в академії "Рекомендацій до організації виховної роботи педагога-наставника в академічних групах", Радами факультетів здійснюється контроль і оцінюється робота педагогів-наставників, аналізується стан виховного процесу в академії.

Підсумки роботи педагогів-наставників академічних груп підводяться двічі на рік по факультетам (протягом тижня після закінчення кожного семестру) та один раз на рік по академії (в кінці навчального року). Всі необхідні документи об'єктивного аналізу роботи педагогів-наставників на факультетах готує комісія під керівництвом заступника декана факультету з навчально-виховної роботи. Кандидатури кращих педагогів-наставників пропонують кафедри.

В кінці навчального року наказом ректора визначаються кращі педагоги-наставники. Проект наказу готує начальник організаційно-виховного відділу.

4.2. Критерії оцінки роботи педагога-наставника академічної групи

Головними рисами роботи педагога-наставника повинні бути цілеспрямованість, принциповість, високий культурний рівень, справедливість до себе і студентів, чуйність до запитів і думок студентів, високе почуття громадянської відповідальності за освіту майбутніх фахівців. Вимогливість педагогів-наставників повинна поєднуватись з уважністю, вмінням бачити та поважати в кожному студентові особистість з присутніми їй індивідуальними якостями.

Оцінка ефективності виховної роботи педагогів-наставників дається на основі сукупного аналізу навчальних та громадських показників академічної групи, виконання педагогом-наставником своїх обов'язків, також і з урахуванням його активності у вирішенні навчально-виховних питань.

При оцінюванні роботи кожного педагога-наставника враховується:

- заходи, спрямовані на покращення навчального процесу та дисципліни;
- конкретна індивідуальна робота зі студентами, зв'язок з батьками, школою (підприємством);
- робота в гуртожитку;
- робота із забезпечення виконання навчального графіку, підвищення успішності і зниження кількості пропущених занять;
- заходи з підвищення активності студентів: участь в НДРС, культпоходах, екскурсіях, художній самодіяльності, святкових заходах, роботах з облаштування приміщень та території академії і т.п.

При звіті педагога-наставника контролюється:

- зміст плану виховної роботи (диференціація його з урахуванням індивідуальних якостей студентів, різноманітність форм роботи та

- заходів, відображення напрямків виховного процесу, відповідність заходів реаліям сьогодення);
- виконання плану виховної роботи (регулярність проведення виховних годин, відвідування їх студентами, відповідність проведених заходів запланованим, обговорення питань навчання та побуту студентів групи);
- якість ведення журналу педагога-наставника.

4.3. Заохочення педагогів-наставників академічних груп

За активну роботу в академічній групі, високі показники групи в навчальній і громадській роботі кращі педагоги-наставники академії заохочуються:

- подякою;
- висвітленням позитивного досвіду роботи в засобах масової інформації;
- занесенням на "Дошку Пошани", з пільговою путівкою на базу відпочинку академії;
- пам'ятним подарунком або грошовою премією;
- пільговою путівкою на базу відпочинку академії.

Педагог-наставник, який не сумлінно ставиться до своїх обов'язків, карається адміністративним або громадським стягненням. Його роботу пропонують розглянути на засіданні кафедри та за рекомендацією кафедри, розпорядженням декана педагог-наставник може бути усунений від роботи в групі. Його ділові якості та відповідність займаній посаді можуть бути обговорені на Раді факультету і враховані при переобранні на черговий термін роботи або переукладанні контракту.

3. КУРАТОРЕ, ЦЕ ВАС ЗАЦІКАВИТЬ! НАУКОВЕ РОЗУМІННЯ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ – ОСНОВА ЕФЕКТИВНОГО ВИХОВАННЯ

Існує так званий ефект "зігріваючого сяяння успіху". Він полягає в тому, що людина, яка переживає успіх, стає комунікабельнішою і виявляє більше співчуття до інших, більше бажання подати їм допомогу і підтримку. Мова - не лише засіб розуміння інших, а й засіб розуміння себе (я говорю - ви розумієте; ви говорите - я розумію, далі я говорю, щоб зрозуміти себе). Інформація тим краще сприймається, запам'ятовується і осмислюється вихованцем, чим авторитетніше джерело інформації. Для об'єктивного реагування вихователів слід висловлювати зауваження про особливості поведінки вихованця, а не про його особистісні якості; більше говорити про свої спостереження, ніж про висновки, підкреслювати в розмові те, що може бути цінним для нього (вихованця), а не для інших. Конструктивний конфлікт здатний позитивно впливати на розвиток окремої особистості: актуалізуючи самосвідомість, конфлікт стимулює актуалізацію раніше

прихованих потенційних можливостей особистості, відкриває перспективу її самовдосконалення. Відмінність конструктивного конфлікту від руйнівного (його не слід допускати) полягає в тому, що в першому випадку метою конфлікту є пошук взаємоприйнятних шляхів вирішення суперечностей, а в іншому - прагнення будь-якою ціною утвердити свою правоту.

Не зміст обов'язку зобов'язує вихованця, а його самостійно прийняте рішення щодо нього. Тож при черговому спонуканні дитини до вчинку, який вже є в її внутрішньому досвіді, бажано не стільки знову розкривати його суспільну необхідність, скільки наголошувати на тому, що вона вже дала слово, визначилась і відступати їй не личить.

Не піддавайтесь спокусі порівнювати студента з іншими студентами, у яких, на ваш погляд, більше достоїнств. Студент завжди мусить відчувати, що він неповторний і що ви любите його таким, яким він є. Оцінювати студента доцільніше не в порівнянні з товаришем, а в порівнянні з ним же: яким він був і яким він став за певними особистісними рисами.

Студенту властиве почуття самоствердження. Тому частіше йому слід давати відчуття, що ви прислухаєтесь до його думки, що його судження можуть бути для вас авторитетними.

Від того, наскільки виявиться суттєвим для вихованця схвалення з боку його найближчою оточення, наскільки сильно дорожить він його прихильністю і любов'ю, а значить - і сам відчуває до нього ці почуття, залежить процес перетворення знань про норми поведінки у внутрішню погребу дотримуватись цих норм.

Вихователь мусить спілкуватися з вихованцем з приводу виховних проблем науково і етично вірно, логічно неспростовно. У його твердженнях не повинно залишатись місця для недоречних запитань, а думки позбавлені туманності. Смісл його аргументів мусить бути доступним загальному розумінню.

Складність розуміння педагогом вихованця пов'язана з тим, що той часто прагне приховати від іншого ті свої прагнення, устремління, вчинки, які впливають з його егоїстичної природи. Тож виховні зусилля мусять запобігати тому, щоб студент віддавав перевагу собі перед іншими людьми, щоб зосереджував почуття лише на власному "Я". Це культивує себелюбство, яке суттєво заважає справжньому особистісному зростанню.

Для оволодіння власними емоціями, тобто припинення їх прояву, ефективним буде, прийом, за якого людина ставить себе не в позицію об'єкта емоційного переживання, а в позицію суб'єкта цього процесу.

Щоб викликати у вихованця бажане емоційне переживання певної поведінкової ситуації, тобто зробити її емоціогенною, вихователь має допомогти студентові уявити її зором, проговорити (в слух чи "про себе"), відтворити почуття, які в минулому супроводжували подібну ситуацію.

Не можна приймати однозначно все, що було висловлено в емоційно не виважені стані. Як правило, розпал пристрастей суттєво деформує істинні погляди і думки.

Підвищена негативна емоційність може тільки ускладнити процес сприймання і розуміння людини людиною.

Піднесений емоційний стан підвищує швидкість мисленнєвих процесів, сприяє інтелектуальній активності, поліпшує комунікативні можливості людини.

Як відомо, у стані радісного збудження знижується критичність суб'єкта. Це може призвести, по-перше, до згоди з думкою, яка в звичайних умовах не може бути прийнятою; по-друге, до підтримки людини, яка не заслуговує цього. Надзвичайне вираження позитивних емоцій - так звана ейфорія - навряд чи сприятиме взаєморозумінню.

Здатність правильно реагувати на емоції і почуття інших людей полягає не лише в тому, щоб витримкою відповідати на нестриманість, а рівним голосом - на галас. Головне - це вміння співпереживати. Емпатія (співчуття до емоційного стану інших) сприяє подоланню багатьох бар'єрів на шляху до взаєморозуміння. Більшою мірою це стосується любові, яку має відчувати педагог до вихованців.

6. ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ДЕЯКІ ПРАВИЛА УСПІХУ В СПІЛКУВАННІ

Шановний кураторе! Спробуйте відпочити від власних досягнень та бажань і замислитися над привабливими рисами інших людей. А зараз, забувши про лестощі, спробуйте не скупитися на чесні і щирі слова похвали своїм друзям та всім, хто поруч. Ваші слова студенти будуть роками повторювати після того, як Ви самі забудете про них:

Кураторе, щиро цікавтеся особистістю студента.

Усмішка нічого не коштує, але робить багато. Вона збагачує тих, хто її отримує, і не збіднює тих, хто її віддає. Вона - відпочинок для стомлених, світло для зневірених, сонячний промінь для засмучених і найкращий засіб від неприємностей. Її не можна купити, випросити, позичити або вкрати, оскільки вона не може по-справжньому робити добро, доки її не віддають з доброї волі! Отже, якщо Ви прагнете поваги, любові і дружби зі студентами, хочете подобатися їм - дотримуйтеся таких правил:

- Посміхайтеся.
- Пам'ятайте, що ім'я студента є для нього найкращим словом з усього лексичного запасу.
- Будьте добрим слухачем. Умійте уважно слухати. Спонукайте студентів говорити про них самих. Заохочуйте студентів до розмови.
- Заведіть мову про те, що цікавить Вашого співрозмовника.
- Допмагайте студентам реалізувати прагнення власної значущості і робіть це щиро.
- Єдиний спосіб виграти у суперечці - це уникнути її.
- Шануйте погляди інших оточуючих людей.

- Якщо Ви допустилися помилки, відразу визнайте це чесно й відверто.
- Розмовляйте у дружній манері, почніть з дружнього тону.
- Дайте можливість студенту більше говорити, а самі говоріть менше.
- Дайте студенту відчувати, що ідея, яку Ви йому подали, належить йому, а не Вам.
- Навчіться бачити явища та події очима студента
- Виявляйте свої співчуття.
- Звертайтеся до благородних мотивів.
- Коли у Вас з'являються ідеї, надавайте їм наочності та інсценізуйте їх.
- Починайте розмову з похвали та щирого визнання чеснот студента
- Вказуючи студенту на його помилку, робіть це в непрямій формі.
- Перш ніж когось критикувати, визнайте свої власні помилки.
- Не віддавайте наказів.
- Надавайте студенту можливість зберегти своє обличчя.
- Хваліть студента за кожен, навіть найменший успіх. При цьому будьте щирим і не скупіться на похвалу. Створіть студенту добру репутацію - і він намагатиметься відповідати їй.
- Застосовуйте заохочення. Дайте зрозуміти студенту, що його недолік легко виправити, а справа, якою Ви хочете його захопити, досить приємна і не викликає особливих труднощів.
- Добийся того, щоб студент із радістю зробив те, що Ви йому пропонуєте.

Бажаємо успіхів!

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ОБЩЕНИИ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ (тест В.Ф. Ряховского)

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов - "да", "иногда" и "нет".

Инструкция: "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Текст опросника

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбывает ли Вас ее ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и, людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов:

- "да" - 2 очка,
- "иногда" - 1 очко,
- "нет" - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете, от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко, на Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой, слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного: собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на: встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если Имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца.

По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного, рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете, необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ СИШОРА

Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее, перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

IV. Какие у Вас взаимоотношения с руководством?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1).

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (Г).
4. Не знаю (1).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ГРУППЫ

Психологический климат на эмоциональном¹ уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Складывается же, психологический климат за счет "психологической атмосферы" - также группового эмоционального состояния, которая, однако, имеет местом относительно небольшие отрезки времени и которая в свою очередь создается ситуативными эмоциональными состояниями коллектива.

Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива можно воспользоваться картой-семой Л.Н. Лутошкина. Здесь в левой стороне листа описаны те 1чества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой - качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех

или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3).

Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком, "+" отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 - свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 - свойство проявляется достаточно часто;

0 - ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное, справа);

-2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 - свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей, степени благоприятности.

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной

свободное время							деятельности
Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива							Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями							Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга							В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу "один за всех,, все за одного"							В трудных случаях коллектив "раскисает", появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные							Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться							Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии							Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело							Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах

В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив подразделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

Однако возможна и более простая оценка — через периодический замер эмоциональных состояний с помощью созданной тем же Л.Н. Лутошкиным методики цветописи, в которой учащимся предлагают выбрать, с каким цвет, он у них ассоциируется пребывание в данном коллективе, ситуативное настроение и т.п. (и т.п. - потому, что возможности так называемых "цветовых тестов" очень велики, но их здесь невозможно раскрыть). При этом используются следующие цвета: красный - восторженное настроение; оранжевый - радостное; желтый - светлое, приятное; зеленый - спокойное, уравновешенное; фиолетовый - тревожное, напряженное; черный - уныние, полное разочарование, упадок сил.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕН ЛИ ТЫ К НАРКОТИКАМ?

1. К сожалению, табак, сигареты в нашей жизни очень распространены среди молодежи, а ведь никотин «атакует» не только легкие, но и сердце, кровообращение. А как ты относишься к «голубому дымку» и к курильщикам?

- а) я полагаю, что курильщики отравляют любое помещение и превращают всех окружающих в пассивных курильщиков;
- б) каждый должен сам решать, где курить, всякие ограничения излишни;
- в) курить можно не везде.

2. Скоро экзамен. Все твои товарищи нервничают, волнение достигло наивысшего накала. Кто-то принес успокаивающие таблетки и предлагает их тебе. Возьмешь?

- а) да, я возьму таблетку, но только в том случае, если я уже совсем «в ауте»;
- б) нет, мне лень думать о том, где брать эту таблетку в следующий раз, когда ее не предложат;
- в) нет, я не нуждаюсь в искусственном успокоении.
3. На вечеринке по кругу идет сигарета «с травкой». Все твои друзья один за другим затягиваются, и вот настала твоя очередь. Как ты поступишь?
- а) я в любом случае хоть разок да попробую;
- б) нет, я не стану этого делать, лучше уйду с такой вечеринки;
- в) я сам не возьму сигарету, а над этими дураками вдоволь посмеюсь.
4. Собралась веселая компания, гости смеются, танцуют. Ты приходишь с опозданием, когда другие уже немного выпили. Как ты поведешь себя?
- а) выпью две-три рюмки, чтобы догнать других;
- б) терпеть не могу, когда в компании хорошее настроение зависит только от выпивки, я лучше побуду немного и уйду;
- в) мне безразлично, если другие пьют, у меня самого настроение хорошее и без того.
5. Некоторые говорят: «Наркотики вовсе не опасны, нужно лишь правильно обращаться с ними». А ты тоже в это веришь?
- а) тот, кто так считает, обманывает самого себя;
- б) да, это соответствует действительности, за исключением особо сильных наркотиков.
6. Существует мнение, что «крутую» музыку и наркотики нельзя разделить, а ты как считаешь?
- а) можно делать прекрасную музыку, не прибегая к наркотикам;
- б) приняв наркотики, вообще нельзя воспринимать музыку;
- в) все музыканты что-нибудь принимают.
7. Твой приятель настоятельно просит тебя срочно достать ему некоторую сумму в долг. Ты знаешь, что он регулярно принимает наркотики. Одолжишь ли ты ему деньги?
- а) да;
- б) нет;
- в) только в том, случае, если буду знать, зачем они ему.
8. Ты ужасно влюбился! С твоей новой страстью вы проводите вечера вместе в ее компании. Ты замечаешь, что все в этой компании, включая твою возлюбленную, не прочь пропустить рюмку-другую, а то и принять что-нибудь похлеще. Будешь ли ты чувствовать себя в своей тарелке?
- а) если там весело, почему бы и нет?
- б) не обязательно часто проводить время в компании;
- в) эта компания вредит моей любви.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Поставь крестик возле того ответа, который тебе больше подходит. По таблице подсчитай число очков. Исходя из полученной суммы авторы этого немецкого теста помогут тебе определить твой тип.

	а	б	в		а	б	в
1.	10	0	5	5.	10	0	-
2.	5	0	10	6.	10	5	0
3.	0	10	5	7.	0	10	5
4.	0	10	5	8.	0	5	10

0-20 очков: ты ведешь себя так, словно проблем с наркотиками вообще не существует. Оказывается, ты не относишь к наркотическим веществам алкоголь и никотин. А ведь опасны не только героин или кокаин, обрати внимание, что большинство наркоманов - алкоголики. Задумайся еще раз над своим отношением к наркотикам! Пожалуй, тебе стоило бы посоветоваться с тем, кому ты доверяешь, с любимым учителем или с кем-то из родителей, со знакомым врачом.

25-30 очков: нельзя утверждать, что ты заядлый трезвенник. Время от времени ты не прочь пропустить рюмку, но считаешь, что тебе ничто не угрожает, что ты контролируешь ситуацию. Но следует быть начеку: под влиянием друзей ты можешь поддаться искушению и попробовать наркотики.

Тот, кто набрал **20-25 очков**, относится к «группе риска», и ему нужно быть очень осторожным.

60-80 очков: наркотики никогда не станут для тебя серьезной проблемой. Но не впадай в другую крайность и не выступай по отношению к другим в роли проповедника морали.

СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ РЕШИТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ?

Одни играючи решают самые сложные проблемы, других способно «положить на лопатки» и незначительное осложнение. К какому типу относитесь вы?

1. Рассказываете ли вы о своих проблемах, неприятностях?

- а) нет, это мне не помогло бы - 3;
- б) да, если есть подходящий собеседник - 1;
- в) не всегда, людям хватает своих забот - 2.

2. Сильно ли вы переживаете неприятности?

- а) всегда и очень тяжело - 4;
- б) все зависит от обстоятельств - 0;
- в) смиряюсь, ведь любой неприятности рано или поздно приходит

конец - 2.

3. Вы чем-то очень огорчены. Что вы делаете в таком случае?

а) позволяю себе удовольствие, о котором долго мечтал - 0;

б) иду к хорошим друзьям - 2;

в) «жалею» сам себя, отсиживаясь дома - 4.

4. Близкий человек обидел вас. Как вы поступите?

а) «спрячусь в свою раковину» - 3;

б) потребую объяснений - 0;

в) расскажу любому, кто готов слушать - 1.

5. В минуту счастья:

а) не думаю о несчастье - 1;

б) не покидает тревога, что счастье быстро уйдет - 3;

в) не забываю о том, что и огорчений в жизни немало - 5.

6. Как вы относитесь к психиатрам?

а) не хотел бы стать их пациентом - 4;

б) многим людям они могли помочь - 2;

в) человек в силах помочь себе сам - 3.

7. Судьба, по вашему мнению:

а) постоянно испытывает вас - 5;

б) несправедлива к вам - 2;

в) благосклонна к вам - 1.

8. О чем вы думаете после ссоры с любимым человеком, когда гнев проходит?

а) о хорошем, что было у нас в прошлом - 1;

б) мечтаю о тайном мщении - 2;

в) о том, сколько вытерпел(а) от нее (него) - 3.

7-15 очков: вы легко миритесь с неприятностями, даже бедами, так как способны верно оценить их. Ценно то, что вы не склонны жалеть себя (слабость, присущая многим). Ваше душевное равновесие достойно восхищения!

16-26 очков: вы часто ропщете на свою судьбу. Предпочитаете выплескивать проблемы и неприятности на других. Вам необходимо чье-то сочувствие. Может быть, лучше научиться владеть собой?

27-36 очков: вы еще не справляетесь со своими бедами. Возможно, поэтому они так вас терзают. Вы замыкаетесь, нередко жалуете себя. Будь у вас волевой характер при хороших задатках, вы успешно справлялись бы с проблемами и неприятными ситуациями. Они подкарауливают в жизни не только вас.

**УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНО РАБОТАТЬ?**

«Информационный бум», «стрессовые ситуации» - эти слова так часто мелькают на страницах печати, что мы их воспринимаем как неотъемлемую часть научно-технического прогресса, к нам лично прямого отношения не имеющую. И все же, что стоит за этими словами? Наше с вами здоровье! Что мы о нем знаем? Как уберечь себя от преждевременного старения и потери трудоспособности? Чтобы оценить свой образ жизни, словацкий психолог А. Яссингер предлагает ответить на такие вопросы.

I

Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник?
2. Доверяете внутреннему голосу?
3. Полагаетесь на случай?

II

Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
2. Встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III

Из чего состоит ваш обычный завтрак:

1. Из кофе или чая с бутербродами?
2. Из мясного блюда и кофе или чая?
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IV

Какой вариант распорядка рабочего дня вы бы предпочли?

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне 30 минут?
3. Гибкий график?

V

Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

1. Успеть поесть в столовой?
2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?

VI

Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:

1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

VII

Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

VIII

Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:

1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

IX

Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

X

Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI

Когда вы ложитесь спать:

1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII

Как вы используете свой отпуск:

1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть - зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII

Какое место занимает спорт в вашей жизни:

1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной?

XIV

За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 км?

XV

Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например, в саду?

3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI

Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?

2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?

3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

ОЦЕНКА ОТВЕТОВ

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Вопросы																
Очки за ответ	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	80	10

РЕЗУЛЬТАТЫ

400—480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280—400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160—280 очков: вы «середнячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста врача гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ Т. ЛИРИ

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуца: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь — соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, "социальное Я", "реальное *Я", "мои партнеры" и т.д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Максимальная оценка уровня — 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла - низкая	
	адаптивное поведение
5-8 баллов - умеренная	
9-12 баллов - высокая	
	экстремальное
	до патологии поведение
13-16 баллов - экстремальная	

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального "ключа" к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностныйфиль.

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. СВ. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный

13-16 — диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 — доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 — уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 — стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 — эгоистические черты, ориентация на себя, склонное к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 — жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 — требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.!

0-8 — упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 — отчужденный по отношению к враждебному и зле ному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 — критичный, необщительный, испытывает трудное в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм: являет в вербальной агрессии.

0-8 — критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 — покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 — застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 — скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 — резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 — послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 — конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 — дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 — склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в Достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 — гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только маска", скрывающая личность противоположного типа).

0-8 — ответственный по отношению к людям, деликатный, (Мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в ^сострадании, симпатии, заботе ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный И| отзывчивый.

Текст опросника

Поставьте; знак "+" против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак "+" не ставьте).

I.

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.

II.

- 5. Обладает чувством собственного достоинства
- 6. Независимый
- Способен сам позаботиться о себе
- Может проявить безразличие
- III.
- 9. Способен быть суровым
- 10. Строгий, но справедливый
- 11. Может быть искренним
- Критичен к другим

IV.

- 13. Любит поплакаться,
- 14. Часто печален
- 15. Способен проявить недоверие
- 16. Часто разочаровывается

V.

- 17. Способен быть критичным к себе
- Способен признать свою неправоту
- 19. Охотно подчиняется
- 20. Уступчивый

VI.

- 21. Благородный
- 22. Восхищающийся и склонный к подражанию
- 23. Уважительный
- 24. Ищущий одобрения
- 25. Способен к сотрудничеству
- 26. Стремится ужиться с другими

VII.

- 25. Способен к сотрудничеству
- Стремится ужиться с другими
- 27. Дружелюбный, доброжелательный
- 28. Внимательный и ласковый
- 29. Деликатный
- 30. Одобряющий

VIII.

- 29. Деликатный
- 30. Одобряющий
- 31. Отзывчивый; к призывам о помощи
- 32. Бескорыстный

I.

- 33. Способен вызвать восхищение
- 34. Пользуется уважением у других
- 35. Обладает талантом руководителя

36. Любит ответственность

II.

37. Уверен в себе

Самоуверен и напорист

39. Деловит и практичен

40. Любит соревноваться

III.

41. Строгий и крутой, где надо

42. Неумолимый, но беспристрастный.

43. Раздражительный

44. Открытый и прямолинейный

IV.

45. не терпит, чтобы им командовали

46. Скептичен

47. На него трудно произвести: впечатление,,

48. Обидчивый, щепетильный

V.

49. Легко смущается

50. Не уверен в себе

51. Уступчивый

52. Скромный

VI.

53. Часто прибегает к помощи других

54. Очень почитает авторитеты

55. Охотно принимает советы

56. Доверчив и стремится радовать других

VII.

57. Всегда любезен в общении

Дорожит мнением окружающих

59. Общительный и уживчивый

60. Добросердечный

VIII.

61. Добрый, вселяющий уверенность

62. Нежный и мягкосердечный

63. Любит заботиться о других

64. Бескорыстный, щедрый

I.

65. Любит давать советы

66. Производит впечатление значимости

67. Начальственно-повелительный

68. Властный

II.

69. Хвастливый

70. Надменный и самодовольный

- 71. Думает только о себе
- 72. Хитрый и расчетливый
- III.
- 73. Нетерпим к ошибкам других
- 74. Своекорыстный
- 75. Откровенный
- 76. Часто недружелюбен
- 77. Озлобленный
- 78. Жалобщик
- 77. Озлобленный
- 78. Жалобщик
- IV79. Ревнивый
- 80. Долго помнит обиды
- V.
- 81. Склонный к самобичеванию
- 82. Застенчивый
- 83. Безынициативный
- 84. Кроткий
- VI.
- 85. Зависимый, несамостоятельный
- 86. Любит подчиняться
- 87. Предоставляет другим принимать решения
- 88. Легко попадает впросак
- VII.
- 89. Легко попадает под влияние друзей
- 90. Готов довериться любому
- 91. Благорасположен ко всем без разбору
- 92. Всем симпатизирует
- VIII.
- 93. Прощает все
- 94. Переполнен чрезмерным сочувствием
- 95. Великодушен и терпим к недостаткам
- 96. Стремится покровительствовать
- I.
- 97. Стремится к успеху
- 98. Ожидает восхищения от каждого
- 99. Распоряжается другими
- 100. Деспотичный
- II.
- 101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)
- 102. Тщеславный
- 103. Эгоистичный
- 104. Холодный, черствый
- 105. Язвительный, насмешливый
- 106. Злобный, жестокий

- III. 107. Часто гневливый
Бесчувственный, равнодушный
- IV.
109. Злопамятный
ПО. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
- V.
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Отличается чрезмерной готовностью
116. Мягкотелый
- VI.
117. Почти никогда и никому не возражает
118. Ненавязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
- VII.
121. Стремится снискать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда дружелюбен
124. Всех любит
- VIII.
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
27. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

ЛУЧШЕ БЫТЬ БОГАТЫМ И ЗДОРОВЫМ...

В наш век стремительных скоростей мы редко задаемся вопросами, правильно ли мы едим, пьем, ведем себя с близкими, следим ли за здоровьем, как проводим свободное время, одним словом, правилен ли наш образ жизни. Редко, и прежде всего потому, что повседневные заботы, которых становится все больше и больше, просто не оставляют нам времени для таких мыслей. Быть может, стоит хотя бы ненадолго задуматься над этим и с карандашом в руках прочитать этот тест из лондонской «Таймс».

Подвержены ли вы стрессу?

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

1. а) в работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность;

б) если в игре вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на ваши самые первые знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры»;
в) вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.

2. а) вы честолобивы и хотите многого достичь;

б) вы сидите и ждете «у моря погоды»;

в) вы ищете предлог увильнуть от работы.

3. а) вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело;

б) вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать»;

в) когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

4. а) вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других;

б) когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно;

в) вам с трудом удастся выражать ваши чувства и тревоги.

5. а) вам часто становится скучно;

б) вам нравится ничего не делать;

в) вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. а) вы быстро ходите, едите, пьете;

б) если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит;

в) вы сдерживаете свои чувства.

Обнаруживаете ли вы у себя признаки стресса?

1. Часто ли вам хочется плакать?

2. Грызете ли вы ногти, притопываете ли ногой, крутите ли волосы?

3. Вы нерешительны?

4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?

5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?

6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?

7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо?

8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли впадаете в бешенство?

9. Пьете ли вы или курите, чтобы успокоиться?

10. Страдаете ли вы бессонницей?

11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?

12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?

13. Вы утратили энтузиазм и надежду на лучшее?

14. Вы утратили интерес к половой жизни?

Наносит ли ваша личная жизнь ущерб здоровью?

Подчеркните вопросы, на которые вы ответили бы утвердительно.

Трудно ли вам разговаривать с партнером (партнершей) о ваших проблемах?

Вы конфликтуете с семьей, а потом жалеете об этом?

3. Не кажется ли вам, что ваша семейная или личная жизнь в эмоциональном плане стала «игрой в одни ворота» и что вы вносите в нее больший вклад, нежели ваш партнер?
 4. Вам не хочется возвращаться домой после работы?
 5. Часть ли вы ведете жаркие споры на тему денег?
 6. Ревнуете ли вы вашего партнера?
 7. Не возникает ли у вас чувство, что вы попали в ловушку и хотите из нее выбраться?
 8. Не кажется ли вам, что брак мешает вашей карьере и общественной деятельности?
 9. Не перестала ли половая жизнь удовлетворять вас и вашего партнера?
- Правильна ли ваша диета?

Подчеркните ваши ответы на приведенные вопросы.

1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь:
 - а) три раза и больше?
 - б) два раза?
 - в) один раз?
2. Часто ли вы завтракаете:
 - а) всегда?
 - б) раз в неделю?
 - в) редко?
3. Из чего состоит ваш завтрак:
 - а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка?
 - б) из жареной пищи?
 - в) из одного только напитка?
4. Часто ли вы в течении дня перекусываете в промежутке между завтраком, обедом и ужином:
 - а) никогда?
 - б) один - два раза?
 - в) три раза и больше?
5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи, салаты:
 - а) три раза в день?
 - б) три - четыре раза в неделю?
 - в) почти каждый день?
6. Как часто вы едите торты с кремом или шоколадом:
 - а) раз в неделю?
 - б) от одного до четырех раз в неделю?
 - в) почти каждый день?
7. Что вы намазываете на хлеб:
 - а) маргарин?
 - б) масло вместе с маргарином?
 - в) только масло?
8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу:
 - а) больше одного раза?
 - б) один-два раза?

- в) один раз и реже?
- 9. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия:
 - а) по меньшей мере, раз в день?
 - б) от трех до шести раз в неделю?
 - в) меньше трех раз в неделю?
- 10. Прежде чем вы приступите к приготовлению мясного блюда вы:
 - а) убираете весь жир?
 - б) убираете часть жира?
 - в) оставляете весь жир?
- 11. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня:
 - а) одну - две?
 - б) от трех до пяти?
 - в) шесть и больше?
- 12. Сколько раз в день вы употребляете алкогольные напитки
 - а) от двух до четырех рюмок?
 - б) менее двух рюмок?
 - в) более четырех рюмок?

ПОЧЕМУ Я ПРОДОЛЖАЮ КУРИТЬ?

Используйте этот тест, разработанный Национальным стратегическим центром курения и здоровья американского города Далласа. Каждый вопрос имеет свой номер, а ответ оценивается в баллах следующим образом:

всегда - 5 очков;

часто - 4;

при случае - 3;

изредка - 3;

никогда - 1 очко.

1. Курю, чтобы снять усталость (вы поняли: всегда - 5 очков, часто - 4 очка и т. д.).
2. Манипуляции с сигаретой при курении для меня истинное удовольствие.
3. Курение приятно, при этом чувствую расслабление.
4. Закуриваю, когда злюсь.
5. Если сигарет нет, я сам не свой, пока не достану их.

6. Курю автоматически, не задумываясь.
7. Курю потому, что это подбадривает меня, придает уверенность в себе.
8. Долю удовольствия от выкуренной сигареты я получаю в момент прикуривания.
9. Курение создает приятное ощущение.
10. Закуриваю, когда чувствую себя нехорошо или же когда выбит из колеи.
11. Четко осознаю минуты, когда не курю.
12. Закуриваю уже новую сигарету, когда предыдущая еще тлеет в пепельнице.
13. Курю, чтобы улучшить настроение.
14. Приятно наблюдать за дымком из моих уст и от сигареты.
15. Люблю закуривать, когда чувствую удовлетворение и раскованность.
16. Обязательно должен закурить, когда угнетен, опечален, подавлен, когда хочется избавиться от неприятностей и забот.
17. В минуты, когда не курю, испытываю голод по сигарете.
18. Хотя и осознаю, что во рту у меня сигарета, но не помню, когда я закурил.

Искренне ответив на все вопросы и проставив оценки в очках от 1 до 5, произведите подсчет: сумма ответов на вопросы:

1+7+13 — отражает причины, заставляющие вас курить;

2+8+14 — оценивает манипуляции с сигаретой;

3+9+15 — показатель приятного раскрепощения;

4+10+16 — отражает снижение внутреннего напряжения;

5+11+17 — выражает большое желание закурить, вашу психологическую зависимость от сигареты;

6+12+18 — оценивает привычку, так называемое рефлексное курение;

Стало быть, отдельные суммы могут составить от 3 до 15 баллов. При этом следует знать, что сумма от 11 баллов и более должна вас насторожить. Результат от 7 баллов и ниже считается положительным.

Итак, теперь вы точно знаете, почему продолжаете курить.

Тест для влюбленных

Трудно, а может быть, и невозможно какими-либо подсчетами проверить любовь. Но если к этому занятию отнестись со здоровым чувством юмора, то тестирование легко превратить в увлекательное развлечение. Итак, познакомьтесь с условиями и правилами игры-теста.

На вопросы влюбленные отвечают по очереди. Если ответ утвердительный, то можете переходить к следующему вопросу, а если отрицательный - пропускаете очередь. Если же вы не в состоянии ответить ни «да», ни «нет», то дважды пропускаете очередь. Игра кончается в тот момент, когда один из игроков ответил на последний вопрос вне зависимости от того, на каком номере остановился его партнер. Играть можно и парами, однако в этом случае юноша и девушка должны находить компромиссный вариант ответа.

А вот и сами вопросы:

1. Вы предпочитаете доверять ему (ей) лишь маленькие неприятности? (да, нет)
2. Влюбленные всегда немножко сумасшедшие (да, нет)
3. Если подарок друга (подруги) вам не нравится, скажете ли об этом? (да, нет)
4. Секрет стабильности вашей пары заключается в сильной любви? (да, нет)
5. Если незнакомец встретит вас в толпе, поймет ли он, что вы влюбленные? (да, нет)
6. Являетесь ли вы центром интересов друг друга? (да, нет)
7. Любовью лучше всего заниматься в кровати? (да, нет).
8. Стало ли большинство друзей вашего друга (подруги) вашими друзьями? (да, нет).
9. Способны ли вы оценить иронию и юмор своего друга (подруги)? (да, нет)
10. Идете ли вы время от времени на маленькую ложь, чтобы избежать ненужных конфликтов? (да, нет)
11. Прислушиваетесь ли к советам друга (подруги) при покупке вашей одежды? (да, нет).
12. Способны ли вы оценить маленькие жертвы вашего друга (подруги)? (да, нет).
13. Считаете ли вы, что поехать отдельно в отпуск - значит подчеркнуть свою независимость? (да, нет).
14. Как вы полагаете, для счастья достаточно одной любви? (да, нет).
15. Для женщины домашний очаг - трон, с которого она управляет миром. Так ли это? (да, нет).
16. Главное в жизни взаимопонимание. Согласны? (да, нет)
17. Теряете ли вы интерес к партнеру сразу после полового акта? (да, нет)
18. Приходилось ли вам совершать в отношении своего партнера поступки, которые вы осудили бы сами, если бы они касались вас? (да, нет)
19. Жизнь пары - постоянный поиск согласия, а не отстаивание собственной правоты. Как думаете? (да, нет)
20. Если при вас за глаза критикуют вашего партнера, вступитесь ли за него? (да, нет)
21. Допускаете ли вы мысль о том, что ваш партнер поддерживает отношения с друзьями, которых вы не знаете? (да, нет)
22. Ваш любимый (любимая) - часть вас самих? (да, нет)

Подведем итоги

1. Вы закончили игру одновременно. Ваша пара под стать классическим образцам - Ромео и Джульетта, Тристан и Изольда. Похоже, что в любовной

лотерее вы выиграли главный приз. Но; ваше счастье и гармония могут стать предметом зависти.

2. На финише вас разделили один или два пункта Вы, безусловно, любите друг друга, но на любовь ваши взгляды различны. Вашей любви сопутствуют пики и спады. И некоторые проблемы могут стать испытанием для отношений. В целом жизнь будет соответствовать африканской пословице: любовь, как дождь, и редкие капли могут взбаламутить воду.

3. Разница на финише от трех до пяти пунктов. Похоже, что у вас нет особых иллюзий сентиментального плана. Но в целом вы удовлетворены отношениями, хотя ощущение «седьмого неба» прошло. Во всяком случае, если вы решите расстаться, это произойдет без драмы.

4. Разница более пяти пунктов. Конфликты неизбежны, и поэтому лучше не загонять их внутрь. Вероятнее всего, что любой ваш спор превращается во взаимную демонстрацию силы и форму самоутверждения. Но не забывайте, что каждый из вас имеет право на расслабление. Наш совет: заройте топор войны и сделайте паузу в своих отношениях. Такая манера общения также является частью отношений внутри пары;

При игре пара на пару (итоги игры те же, что и в предыдущих пунктах).

1. Вы не только гармоничны в своих личных отношениях, но у вас еще есть все основания для искренних дружеских привязанностей в вашей маленькой компании.

2. Проигравшие должны, наконец, для себя решить, хотят ли они и впредь оставаться парой, поскольку даже если им приятно быть вместе, это не значит, что в их совместной жизни нет серьезных проблем.

3. Взаимные чувства у победителей явно более стойкие. Однако у проигравшей пары может быть другая прочная основа для стабильной семейной жизни.

4. Поздравления победителям. Что же касается проигравших, то их хочется спросить: «Считаете ли вы себя парой?» У нас на этот счет большие сомнения. Скорее докажите себе и нам, что мы ошиблись.

Насколько вы довольны жизнью?

Это можно определить с помощью теста англичанина В. Коулмана. Надо лишь ответить на следующие вопросы.

1. Другие одеваются лучше, чем вы?
2. Вы хотите жить в другом доме?
3. Хотели бы вы иметь другую работу?
4. Хотелось ли вам хоть раз выдать себя за кого-то другого?
5. Гордитесь ли вы тем, что сделали в своей жизни?
6. Умеете ли ладить с партнером?
7. У вас всегда хорошие отношения с друзьями?

8. Находите ли вы общий язык со своими родственниками?
9. Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?
10. Вам нравится ваша внешность?
11. Хорошо ли вы спите?
12. Часто бываете разочарованы и озлоблены?
13. Нравится ли вам быть активным?
14. Вы легко расслабляетесь?
15. Думаете ли вы, что судьба была к вам несправедлива?

Подсчитайте очки: в вопросах 1-4, 12 и 15 отрицательный ответ приносит вам 1 очко, а в вопросах 5 - 11, 13 и 14 наоборот: в них очко дает ответ «да».

9 очков и больше: вы очень довольны своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но в общем вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете.

4-8 очков: вы в основном довольны, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.

3 очка и меньше: вы несомненно недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни.

Довольны ли вы собой?

Говорят, что никакой тест нельзя считать достаточно достоверным. И все же попробуйте, ответив на вопросы этого теста, разобраться, насколько вы подвластны комплексу неудовлетворенности самим собой.

1. Мечтаете ли вы родиться заново и начать жизнь с самого начала? («Да» - 4 балла, «нет» - 16)
2. Есть ли у вас хобби? («Да» - 18, «нет» - 5)
3. Когда ваша работа не ладится, способны вы сказать: «Такое может случиться только со мной?» («Да» - 6, «нет» - 12)
4. Радуетесь ли вы, узнав, что кто-то вам завидует? («Да» - 16, «нет» - 2)
5. Страдает ли ваше самолюбие, если кто-нибудь откликнется о вас, как о нудном, несимпатичном человеке? («Да» - 3, «нет» - 12)
6. Находите ли вы утешение, узнав, что с вашим знакомым произошли те же самые неприятности, что и с вами? («Да» - 18, «нет» - 5)
7. Переживаете ли вы, убедившись, что какое-то дело идет значительно лучше без вашего участия? («Да» - 2, «нет» - 16).
8. Часто ли к вам приходит желание выиграть большую сумму в лотерею или спортлото? («Да» - 4, «нет» - 20)
9. Учащается ли ваш пульс, когда вы узнаете о том, что ваши родственники или друзья сделали дорогую покупку? («Да» - 1, «нет» - 12)
10. Любите ли вы высказываться в присутствии слушателей? («Да» - 16, «нет» - 3)

Подсчитаем количество набранных очков.

Более 120 очков: вы чрезмерно довольны собою. Думается однако, то вам очень не хватает здоровой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попробуйте трезво разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

60—120 очков: вы в достаточной мере уверены в своих силах, однако полностью лишены, чрезмерного самодовольства и самовлюбленности.

Менее 60 очков: вы себе не нравитесь? Возьмите себя в руки и наберитесь уверенности. Оглянитесь вокруг и поразмышляйте - не исключено, что вы просто себя недооцениваете.

Любите ли вы себя?

Вопреки общепринятому мнению положительный ответ на этот вопрос часто предрасполагает к успеху, счастью и хорошим контактам с другими людьми и отнюдь не является выражением эгоизма, как обычно считают.

Отвечая на вопросы этого теста, можно попытаться разобраться в себе и в отношениях с окружающими.

1. Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?
2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое
9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете?

ПОСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ

За каждый ответ «нет» на вопросы от 2 до 9 получите 5 баллов; за ответы «да» на вопросы 1 и 10 - 5 баллов; (соответственно за ответы «да» и «нет» - 0 баллов),

35-50 баллов: вы себя любите, значит, любите и других что в большой степени предопределяет ваши успехи и жизнерадостность. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы, и корабль вашей жизни плывет под парусами. Чувствуете свою необходимость и считаете, что жизнь имеет смысл, во всяком случае способны придать ей необходимый индивидуальный смысл. Умеее оценивать достоинства других. Помогает

вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

15—30 баллов: трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете все свои способности, обращая чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызывать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься от собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

0—10 баллов: вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случится плохое, и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом!

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может. И все же тайно завидуешь людям, которые, по крайней мере внешне, всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. А вы - к какой категории принадлежите вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет этот тест из болгарского еженедельника «Орбита». На каждый вопрос выберите один из трех ответов:

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно:

- а) недовольны собой;
- б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете:

- а) «О Боже, время беспощадно!..»
- б) «А что, совсем еще неплохо!..»
- в) «Все прекрасно!»

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

- а) «Ну мне-то никогда не повезет!»
- б) «А черт! Почему же не я?»
- в) «Однажды так повезет и мне!»

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!»
- б) «К счастью, меня эта беда миновала!»

- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»
- 6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:
 - а) ни о чем не хочется думать;
 - б) взвешиваете, что «день грядущий мне готовит»;
 - в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.
- 7. Думаете о ваших друзьях:
 - а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
 - б) конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
 - в) замечательные люди!
- 8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
 - а) «Меня недооценивают»;
 - б) «Я не хуже остальных»;
 - в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»
- 9. Если ваш вес увеличился на 4—5 кг:
 - а) впадаете в панику;
 - б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
 - в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
- 10. Если вы угнетены:
 - а) клянете судьбу;
 - б) знаете, что плохое настроение пройдет;
 - в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ «а» — 0 очков, «б» — 1 очко, а «в» — 2 очка.

17—20 очков: вы такой счастливый человек, что не верится, будто такое возможно! Радуетесь жизни, не обращая внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легко относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков: наверное, вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуйте, сталкиваясь с трудностями, трезво их оценивайте. Окружающим с вами удобно.

8—12 очков: счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 на 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 очков: вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистических людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти хобби.

МІНІ-СЛОВНИК ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕРМІНІВ ДЛЯ КУРАТОРА

Авторитет (від лат. *autoritas* - влада, вплив) - загальновизнаний вплив окремої людини або колективу, організацій в різних сферах суспільного життя.

Агресивність (від лат. *aggredion* - нападаю) - емоційний стан і риса характеру людини. Характеризується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями - гніву, злості, прагненням заподіяти іншому травму (фізично чи морально).

Адаптація (від лат. *adapto* - пристосовую) - зміна параметрів чутливості аналізаторів, пристосування їх до подразників (наприклад, око адаптується при сприйманні віддаленого об'єкта завдяки механізмам акомодатції та конвергенції).

Актив (від лат. *activus* - діяльний) - у соціальній психології - найдіяльніша, енергійна й активна частина соціальної групи, колективу.

Активність особистості - здатність особистості до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею навколишнього середовища і самої себе.

Безсилля - негативний стан людини, що характеризується неможливістю, нездатністю або невмінням виконати певну роботу, задовольнити певну власну потребу.

Воля - свідомо саморегуляція людиною своєї поведінки і діяльності, регулююча функція мозку, що полягає в здатності активно домагатись свідомо поставленої мети, переборюючи зовнішні та внутрішні перешкоди.

Вчинок - у психологічному розумінні специфічний вид розумово-вольової дії, необхідна складова діяльності людини, вияву її характеру і поведінки.

Гнів - психічний стан людини. Фізіологічним механізмом гніву є підвищення процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками.

Довір'я - морально-психологічна категорія, яка позначає ставлення до дійсної особи і до неї самої; ґрунтується на переконаності, що діє ця особа правильно, що їй притаманні сумлінність і чесність.

Духовність - специфічно людська риса. Виявляється у багатстві духовного світу особи, її ерудиції, розвинутих інтелектуальних і емоційних запитах, моральності.

Емоційний комфорт - психічний стан максимальної емоційної зручності людини у природному і соціальному середовищі. Е.к. позитивно впливає на ефективність діяльності трудівника, сприяє підвищенню виявленню його духовних потенцій, творчості.

Емпатія - розуміння відношень, почуттів, психічних станів іншої особи на відміну від симпатії, для якої характерне співпереживання. Процес Е. є в основному інтелектуальним за своїм змістом. Це, звичайно, не виключає можливості переживання суб'єктом Е. Тих чи інших емоцій, але вони нетотожні тим, які відчуває людина, що є об'єктом Е. Рівень розвитку Е.

У окремих індивідів вимірюється за допомогою відповідних тестів, в основу яких покладено оцінювання точності, з якою досліджуваний „здогадується” про відношення, почуття та психічні стани певних осіб або груп.

Ентузіазм - психічний стан великого піднесення, душевного пориву. Е. може виявлятися в ході індивідуальної діяльності вченого (у пошуках істини), митця; (натхнення у створенні правдивих життєвих образів), робітника (в успішному! виконанні виробничих планів).

Задатки - природжені анатомо-фізіологічні риси індивіда, природні передумова його розвитку.

Заохочення - матеріальне або моральне стимулювання праці, діяльності людей. Виняткове значення має в дитячому і юнацькому віці, воно виступав важливим психолог-педагогічним засобом стимулювання ігрової, пізнавальної, навчальної, громадсько-корисної діяльності дошкільника і учня.

Згуртованість - термін соціальної психології. Виражає ступінь міцності: соціально-психологічних зв'язків у групі.

Здібності - психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного! виконання певних видів діяльності (набуття знань, умінь, навичок; використання їх у праці).

Зона найближчого розвитку - здатність дитини за допомогою дорослого або співдружності з ним шляхом наслідування виконувати те, що вона не спроможна зробити самостійно, і, таким чином, піднятися на вищий ступінь розвитку.

Індивідуальність (від лат. *individuum* - неподільне) - сукупність неповторно своєрідних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших людей.

Інсайт - момент осяяння, здогаду, раптового зрозуміння. Здатність мислення при якому в процесі розв'язання проблеми здійснюється мислитель передбачення.

Інтелект (від лат. *intellectus* - розсудок, розуміння) - мислительні здібності людини.

Інтроверсія (від лат. *intra* - всередині і *versio* - видозмінювати) - переважні скерованість психічних процесів людини (уваги, сприймання, мислення тощо) на свій власний внутрішній світ на відміну від екстраверсії, при якій переживання особистості скеровані на зовнішній світ.

Комунікабельність (від лат. *communico* - з'єдную, повідомляю) — риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість. Не природженою, вона формується в процесі життя і діяльності людини в соціальній групі (колективі).

Конфлікт - у філософії - крайнє загострення суперечностей; у психології зіткнення осіб, їхніх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домаганні тощо.

Криза (вікова) - період у житті людини (як правило в три, сім, одинадцять-тринадцять років), коли протягом відносно короткого часу (кілька місяців, рік) виявляються різкі і суттєві зміни особистості, розвиток набуває бурхливо стрімкого, кризового відтінку.

Лідер - людина, яка завдяки своїм особистим якостям має переважний вплив на членів соціальної групи.

Манія - хворобливий психічний стан, який характеризується розладом центральної нервової системи, підвищеним збудженням, нав'язливим ідеями тощо.

Мислення - процес опосередкованого й узагальненого пізнання людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях.

Мотив (від лат. moveo- штовхаю, рухаю) - спонукальна причина дій і вчинків людини.

Навичка - психічне новоутворення, завдяки якому індивід спроможний виконувати певну дію раціонально, з належною точністю і швидкістю, без зайвих витрат фізичної та нервово-психічної енергії.

Навчання - цілеспрямований вид діяльності, здійснюваний педагогом, організатором педагогічного процесу.

Настрій - відносно тривалий психічний стан душевної орієнтованості, в основі якого лежить емоція (позитивна або негативна, однак не нейтральна).

Натхнення - психічний стан піднесеності творчих потенцій людини.

Обдарованість - поняття загальної психології; високий рівень задатків, схильностей. Є результатом і свідченням високого рівня інтелектуального розвитку індивіда.

Онтогенез - індивідуальний розвиток будь-якого організму від зародження до кінця життя.

Особистість - людина, соціальний індивід, що поєднує в собі риси загальнолюдського, суспільно значущого та індивідуально-неповторного.

Підсвідоме - психічні процеси, які відбуваються під порогом свідомості.

Потреба - необхідність у чомусь. У людей потреба є наслідком їхнього суспільно-історичного розвитку, а задоволення потреб відбувається головним чином завдяки трудовій діяльності, в ході якої створюються предмети, потрібні людині.

Самовиховання - усвідомлювана діяльність людини, спрямована на удосконалення самої себе, на вироблення у себе позитивних якостей, звичок і подолання негативних.

Самооцінка - судження людини про міру наявності у неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком.

Свідоме - сфера психіки, що характеризується контролем свідомості за перебігом психічних процесів. Свідоме є протилежним станом до несвідомого.

Такт - почуття міри, що підказує людині найделікатнішу лінію поведінки у відношенні до когось, чогось, уміння особи вести себе належним чином, виявляючи повагу до інших і зберігаючи почуття власної гідності.

Талант - природний хист, обдарованість, вища здатність людини до певного виду діяльності (творчої, наукової, політичної, виробничої).

Темперамент - індивідуально-типологічна характеристика людини і вищих тварин, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та зрівноваженості перебігу їх психічних процесів.

Уміння - використання суб'єктом наявних знань і навичок для вибору і здійснення прийомів дій відповідно до поставленої мети.

Учення - цілеспрямоване засвоєння знань, вмінь, навичок, соціального досвіду з метою наступного використання їх у практичному житті.

Уява - психічний процес, що полягає у створенні людиною нових образів, уявлень, думок на базі її попереднього досвіду.

Уявлення - чуттєво-наочний образ предметів чи явищ дійсності, який зберігається і відтворюється в свідомості і без безпосереднього впливу самих предметів на органи чуття.

Фрустрація - (марне сподівання, невдача, обман) - психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності.

Характер - комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе.

Черствість - морально-психологічна риса людини, що означає втрату здатності до переживання, хвилювання. Черстві люди некоммунікбельні, замкнуті, потенційно здатні на різні жорстокі і дії вчинки.

Я - категорія у психології для означення індивідуальності, неповторності: особистості. Надмірне захоплення своїм „Я” спричиняється до егоїзму і; егоцентризму.

Якість життя - інтегральна характеристика якісної специфіки певного способі життя, що відображає зміст, соціальну спрямованість, основні форми життєдіяльності суспільства (праця, побут, сім'я, дозвілля).