

Федеральная целевая программа
«КОМПЛЕКСНЫЕ МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКАМИ
И ИХ НЕЗАКОННОМУ ОБОРОТУ НА 2002-2004 ГОДЫ»

А. Г. Грецов
Е. Г. Попова

Узнай себя



Санкт-Петербург
2004

УДК 159.922.8
159.923

Грецов А. Г., Попова Е. Г. Узнай себя / Информационно-методические материалы для подростков. – СПб., СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004., — 60 с.

Редактор – С. В. Кораблев
Художник – Т. А. Бедарева

Кто я? Что я знаю о самом себе? Чем я отличаюсь от окружающих, а чем на них похож? Книга призвана помочь подросткам в поиске ответов на подобные вопросы с опорой на психологические знания. В ней описываются основные качества человеческой личности и приводятся тесты, позволяющие изучить эти качества у себя.

Книга предназначена для подростков, будет интересна также практическим психологам.

Грецов Андрей Геннадьевич
Попова Екатерина Григорьевна
УЗНАЙ СЕБЯ

Информационно-методические материалы для подростков.

Подписано в печать 26.11.2004 г.

Печать офсетная. Формат 60x90^{1/16}

Усл. печ. л. 3,75. Усл. изд. л. 2,9. Заказ № _____ Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, 2004

© Т. А. Бедарева – иллюстрации, 2004

© Федеральный экспериментальный физкультурно-спортивный центр по разработке и апробации технологий профилактики наркомании среди молодежи на базе СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2004

Темперамент ↔ 8

Определение экстраверсии – интроверсии, эмоциональной устойчивости, типа темперамента ↔ 8

Типы темперамента ↔ 12

Личность ↔ 16

Методика «Семь качеств личности» ↔ 17

Психометрический тест ↔ 22

Направленность личности ↔ 25

Определение направленности личности ↔ 25

Локус контроля ↔ 29

Изучение локуса контроля ↔ 30

Самооценка ↔ 33

Определение самооценки ↔ 34

Мотивация ↔ 37

Мотивация достижения успеха ↔ 38

Мотивация избегания неудачи ↔ 39

Характер ↔ 41

«Чертова дюжина» ↔ 42

Конфликтность ↔ 51

Самооценка конфликтности ↔ 52

Стратегии поведения в конфликте ↔ 53

Что делать? ↔ 57

Рекомендуем прочитать ↔ 60

Когда человек понимает, как он «устроен», каковы его особенности, сильные и слабые стороны, он гораздо лучше приспосабливается к самым разным жизненным обстоятельствам.

*Чем умнее человек, тем больше различий
находит он между людьми.*

Паскаль.

Эта книга – о тебе. Ты уникален. Впрочем, как и любой другой человек. Хочешь лучше узнать самого себя, понять, в чем твои сильные и слабые стороны, как проявляется твоя индивидуальность? Тогда эта книга — именно то, что тебе нужно. Речь в ней пойдет об основных качествах личности и характера, которые отличают людей друг от друга, и у тебя будет возможность изучить с помощью тестов каждое из обсуждаемых качеств.



Часто приходится наблюдать, как по-разному реагируют люди на одно и то же событие. Один обожает одиночество, а другой часа не может прожить без общения. Один из-за любого пустяка поднимает шум, другой остается спокойным даже в самой нервной обстановке. Кто-то считает, что все в жизни зависит от его собственных усилий, а кто-то уверен, что все происходит исключительно по воле обстоятельств. И так далее, и тому подобное. У нас разные предпочтения, разные интересы, вкусы, привязанности. В нас много разного, самобытного, неповторимого. И вместе с тем, все мы очень похожи. Каждый хочет любви, понимания, интересных событий, материального достатка. Мы радуемся успехам, огорчаемся неудачам. Мечтаем, думаем, переживаем, теряем, находим. Мы все – живые люди. Наше главное предназначение — жить, и жить хорошо. Но, не мешая при этом другим людям, которые тоже имеют право жить хорошо и счастливо.

Психологи давно изучают качества, которые отличают людей друг от друга, позволяют охарактеризовать их, определяют уникальное своеобразие каждой личности. И разрабатывают методики для их определения. У тебя будет возможность познакомиться с основными из этих качеств и определить выраженность каждого из них у себя с помощью тестов. Речь здесь пойдет только об особенностях личности и характера. Что касается сферы способностей (интеллект, творческий потенци-

ал, физические способности) – речь о ней идет в другой книге этой серии: «Раскрой свои способности».

Какой прок человеку изучать собственную личность, заниматься «копанием в себе»? Какую практическую пользу извлекает человек, если он занимается самопознанием? Ты, наверное, обращал внимание, как много по этому поводу предлагается всевозможной литературы – кажется, ни один номер популярных журналов не обходится без какого-нибудь теста. Здесь действует известный рыночный закон: спрос определяет предложение. А спрос есть, ведь многие хотят узнать про себя и своих близких как можно больше. Между тем, многие люди сами для себя загадка. Они не вполне понимают причины собственных поступков, переживаний, мыслей, высказываний. Они могут часами рассказывать про своих родственников и знакомых, но если хотят что-то сказать о себе — начинают спотыкаться буквально на каждом слове.

Когда человек понимает, как он «устроен», каковы его особенности, сильные и слабые стороны, он гораздо лучше приспосабливается к самым разным жизненным обстоятельствам. Даже любое мало-мальски сложное техническое устройство (например, велосипед, машина или фотоаппарат) имеет свои «индивидуальные особенности» — некие нюансы, которые надо знать и к которым привыкнуть, чтобы извлекать из него максимальную пользу. А представляешь, насколько сложнее любой машины устроен ты сам! И к себе ведь тоже надо суметь «приспособиться», чтобы максимально эффективно взаимодействовать самому с собой. Нужно рассмотреть повнимательнее, как «устроена» твоя личность, и как извлечь из этого «устройства» максимум пользы для счастливой жизни.

Какими путями человек узнает о себе?

- ☺ Наблюдая за самим собой.
- ☺ Наблюдая за окружающими, сравнение себя с ними.
- ☺ Получая информацию о себе от других людей.
- ☺ «Прилагая» к себе знания об устройстве человеческой психики, получаемые из книг, телепередач и других источников информации.



Тесты помогают получить знания о самом себе, задействуя все эти механизмы. С одной стороны, ответы на вопросы большинства личностных тестов производятся именно на основе самонаблюдения. И не абы какого, а направленного на вполне определенные характеристики своей личности и поведения, можно сказать «сфокусированного» самонаблюдения. С другой стороны, в тестах, как правило, приводятся средние значения по каждому показателю, что дает возможность сравнить себя с окружающими. И на основе этого получить информацию о себе от других людей, ознакомившись с выполненными профессиональным психологом описаниями твоих характеристик. По ходу дела ты, естественно, сможешь узнать и психологическую информацию о каждой из обсуждаемых характеристик.

Однако за все, как известно, надо платить. «Плата» за то, что эти методики позволяют получать достоверную и научно обоснованную информацию, состоит в том, что почти все они довольно объемные, порой включающие больше 100 вопросов, и требуют определенных интеллектуальных усилий как для ответов на них, так и для того, чтобы обработать результаты. Если ты привык к популярным тестам, публикуемым в газетах и журналах, то работа с этой книгой местами может показаться тебе довольно утомительной. Ведь насколько там все проще – 10-20 простейших вопросов, элементарная схема подсчета баллов, и через минуту-другую результат готов. Но невозможно получить достоверную информацию о личности человека с помощью такого небольшого числа простых вопросов! Популярные тесты на это и не рассчитаны, их создают и публикуют главным образом для того, чтобы лишь заинтересовать читателей, привлечь их к газете или журналу. А задача этой книги – не развлекать тебя, а вооружить надежными знаниями о себе.

Цель этой книги – вооружить читателя надежными знаниями о себе.

Как работать с методиками

Вот некоторые пожелания о том, как работать с включенными в эту книгу методиками для самоисследования, чтобы они принесли тебе наибольшую пользу:

☺ **Помни**, что здесь приведены достаточно серьезные

методики для изучения наших психологических характеристик. Чтение этой книги и выполнение тестов из нее предполагает рабочий настрой.

☺ «Правильных» и «неправильных» вариантов ответов в этих тестах нет. **Приемлем любой вариант** ответа, свидетельствующий о твоём индивидуальном своеобразии. Хочешь получить достоверные знания о себе – значит, отвечать следует искренне. А если кто-то отвечает неискренне, выдавая желаемое за действительное – он обманывает только сам себя.

☺ **Не пытайся** запоминать ответы на вопросы и потом по памяти подсчитывать результаты – вопросов много, чего-нибудь обязательно напутаешь. **Вооружись** карандашом и записывай свои ответы, можно даже прямо в книге, рядом с вопросами, а еще лучше – на отдельных листочках.

☺ На результаты самоисследований сильно влияет твоё эмоциональное состояние. Поэтому **не нужно отвечать на вопросы**, когда ты чем-нибудь сильно расстроен или, наоборот, находишься в состоянии безудержного веселья: полученные при этом результаты могут оказаться недостоверными.

☺ Если ты совершенно уверен, что результат, полученный с помощью какой-то из приведенных здесь методик, неверен – скорее всего, **ошибается методика, а не ты**.

Ну а теперь перейдем от общих рассуждений к знакомству с конкретными характеристиками. В добрый путь!



Темперамент



Представь себе такую ситуацию: сел человек на скамейку, положив рядом свою шляпу. Через некоторое время на эту же скамейку сел еще кто-то, да не посмотрел, что на ней чужая шляпа лежит: взял да прямо на нее и приземлился! Как будет реагировать на это владелец шляпы? Вскочит как ошпаренный и накинется на виновника инцидента с руганью, а то и с кулаками? Молча нахлобучит помятую шляпу на голову и внешне не проявит свои эмоции? Расстроится, начнет тихо жаловаться на судьбу? А может, улыбнется и попросит виновника компенсировать материальный ущерб? Реакции на один и тот же инцидент могут быть самыми разными.

Можно ли как-то классифицировать людей по тому, как они склонны реагировать на жизненные ситуации? Оказывается, да. Обычно психологи говорят о двух основных характеристиках реакций, отличающих людей друг от друга. Во-первых, это то, насколько быстро и бурно люди реагируют на них. Во-вторых, это направленность реакции: на внешнее окружение либо на самого себя. Различные сочетания этих характеристик лежат в основе выделения типов темперамента.

А теперь, прежде чем переходить к подробному обсуждению, предлагаем пройти тест, позволяющий определить эти характеристики у себя.

Определение экстраверсии – интроверсии, эмоциональной устойчивости, типа темперамента*

Здесь 60 вопросов. На каждый из них ответь «Да» или «Нет». Отвечай искренне, не трать много времени на размышления – давай тот ответ, который первым придет в голову.

***Опросник Г. Айзенка, подростковый вариант.**

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?

4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе (если же наоборот, склонен к неторопливости, ответь «нет»).
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?

Отвечай искренне, не трать много времени на размышления – давай тот ответ, который первым придет в голову.

Если кто-то отвечает неискренне, выдавая желаемое за действительное – он обманывает только сам себя.

42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Обработка результатов тестирования.

Чтобы узнать свои результаты, тебе нужно подсчитать количество баллов по трем различным шкалам. Делается это с помощью «ключа», который приведен ниже. Там есть номера вопросов, относящихся к каждой из трех шкал, и варианты ответов «Да» или «Нет». Если твой ответ совпадает с приведенным в «ключе» — ты получаешь по этой шкале 1 балл, если не совпадает — 0 баллов.

Шкала 1 (интроверсия — экстраверсия):

«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.
«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

Шкала 2 (нейротизм — эмоциональная устойчивость):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

Шкала 3 (социальная желательность):

«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.
«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Шкала 1: экстраверсия – интроверсия.

Так психологи называют преимущественную направленность личности на внешний либо на свой внутренний мир.

Экстраверсия – это преобладание направленности личности на внешний мир: окружающих людей, текущую работу, различные события. У экстравертов повышенная потребность в поступлении впечатлений извне, если же окружающая обстановка становится однообразной, то они подвержены скуке. Это иногда побуждает их активно «искать приключения», подвергать себя риску. Такие люди управляют своим поведением, ориентируясь в большей степени на внешние обстоятельства, а не на внутренние чувства и убеждения. Обычно экстраверты общительны, имеют много друзей, однако отношения с ними часто оказываются поверхностными.



Интроверсия – это преобладание направленности личности на внутренний мир: свои мысли, эмоции и чувства, впечатления. Внимание такого человека в большей степени направлено на свое внутреннее состояние, нежели на внешнюю ситуацию. У интровертов ниже потребность в поступлении впечатлений извне, они в меньшей степени подвержены скуке и более самостоятельны. Интроверты управляют своим поведением, руководствуясь преимущественно внутренними факторами: собственными убеждениями, чувствами и т. д., и при этом обращают относительно мало внимания на внешнюю ситуацию. Друзей у них обычно не очень много, зато отношения с ними прочные, устоявшиеся, очень доверительные.

Значения показателей:

0-5: ярко выраженная интроверсия

6-10: преобладает интроверсия

11-13: промежуточный вариант

14-18: преобладает экстраверсия

19-24: ярко выраженная экстраверсия

Больше 24 или меньше 0: твоя невнимательность. Баллы подсчитаны неверно, прочитай внимательно инструкцию и проверь еще раз!

нейротизм**эмоциональная
устойчивость****Шкала 2: нейротизм – эмоциональная устойчивость.**

Нейротизм – это склонность бурно, эмоционально реагировать на любые события, повышенная чувствительность к нюансам переживаний. Высокая **эмоциональная устойчивость** – это, наоборот, спокойствие и невозмутимость, даже некоторая «толстокожесть». Такие люди хорошо могут сориентироваться в сложных, экстремальных ситуациях, они более устойчивы к стрессу, но, в то же время, менее чувствительны к тонким нюансам человеческих переживаний.

Значения показателей:

0-8: выражена эмоциональная устойчивость.

9-15: эмоциональная устойчивость находится на среднем уровне.

16-24: выражен нейротизм.

Шкала 3: социальная желательность.

Эта шкала показывает, был ли ты при ответах на вопросы искренним, или хотел показать себя лучше, чем ты есть. Высокие баллы по этой шкале получаются тогда, когда ответами на вопросы человек пытается показать себя в наилучшем свете, демонстрирует социально желательные, **одобряемые людьми качества**. Например, утверждает, что никогда в жизни никуда не опаздывал, всегда говорит правду и только правду и т. п. Скажи, положи руку на сердце, часто ли встречаются люди, которые могут совершенно искренне, не лукавя, ответить на подобные вопросы «Да»?

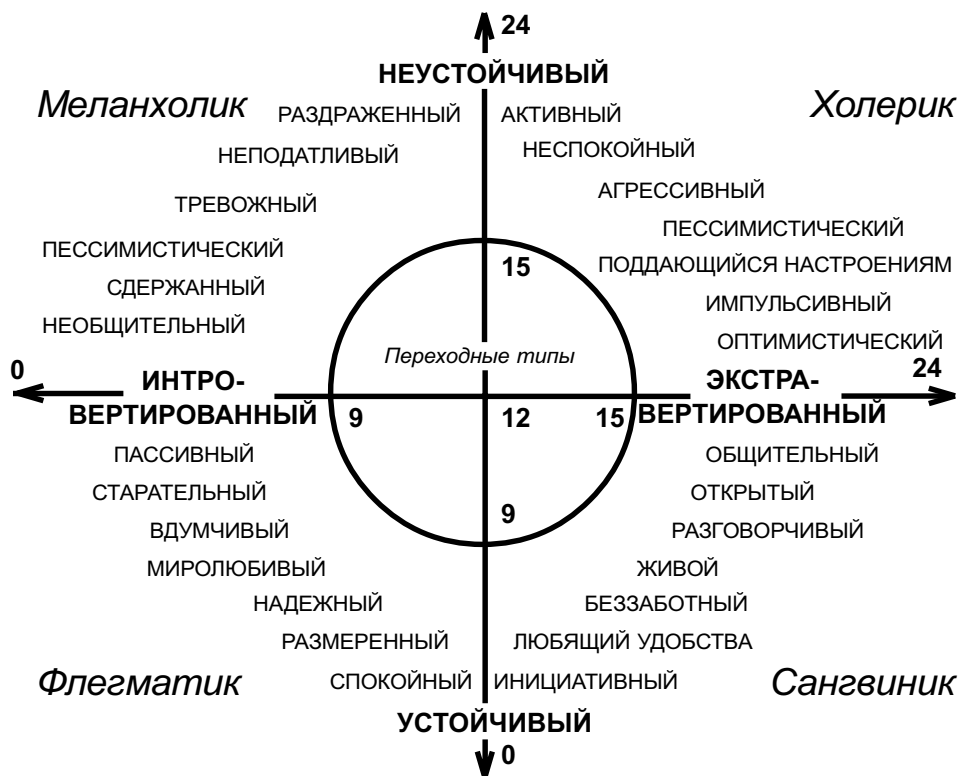
социальная желательность**Значения показателей:**

Средние показатели по шкале 3: 2-4 балла. Если по этой шкале у тебя получилось больше 5 баллов, то ты либо являешься идеальным праведником (всегда и со всеми честен, не имеешь никаких «дурных» мыслей и т. п.), либо, что гораздо правдоподобнее, при ответах на вопросы был не очень искренен, хотел показать себя в наилучшем свете. И результаты тестирования получились из-за этого не очень достоверными. Если хочешь получить более точную информацию о себе – впредь отвечай так, как есть на самом деле, а не так, как ты бы хотел, чтобы было.

Типы темперамента

А теперь ты можешь узнать свой тип темперамента. В современной психологии **под темпераментом понимается характеристика психики со стороны ее динамических качеств: ин-**

тенсивности и скорости протекания психических процессов. Чтобы узнать эту характеристику у себя, отложи в системе координат по горизонтальной оси свои показатели по шкале «экстраверсия – интроверсия», а по вертикальной – по шкале «эмоциональная устойчивость» (минимум по каждой из этих осей 0, максимум 24, точка их пересечения – 12) – см. рис. Если твои координаты попали в правую верхнюю четверть, то ты **холерик**, в правую нижнюю – **сангвиник**, в левую верхнюю – **меланхолик**, в левую нижнюю – **флегматик**. Это названия основных типов темперамента. На графике указаны и некоторые психологические характеристики, которые часто проявляются у представителей каждого из этих типов. Если же твои результаты оказались внутри круга – это говорит о том, что твой тип темперамента выражен не очень ярко, для тебя в той или иной степени характерны черты всех четырех типов.



Обсудим типы темперамента подробнее.

«Темперамент» — слово древнегреческое, буквально оно означает «надлежащее соотношение частей». Откуда такое странное название? Оказывается, начиная с Гиппократ (знаменитого древнегреческого врача и философа, жившего в V веке до нашей эры) считалось, что реакции человека на внешние события зависят от того, какой жидкости больше в его организме («соотношение частей» — это и есть сочетание разных жидкостей в нашем теле). Если преобладает кровь («сангвис») — то этот человек становится в меру активным, живым и общительным. Его называют **сангвиник**. Когда в организме преобладает лимфа («флегма»), это ведет к неспешности, невозмутимому спокойствию, медлительности, обстоятельности. Такого человека называют **флегматик**. Если преобладает желчь («холе»), что внешне проявляется в неумеренной активности, бурной реакции на внешние обстоятельства, суетливости — это **холерик**. А когда преобладает так называемая «черная желчь» (на самом деле такой жидкости в организме нет, однако древние греки верили в ее существование) — человек становится очень чувствительным ко всему происходящему вокруг, слишком чутко на все реагирует. Его называют **меланхолик**.

Жидкости, называемой «черная желчь», в организме нет, однако древние греки верили в ее существование.

Утверждение о столь прямой зависимости темперамента от жидкостей в нашем организме с современных научных позиций выглядит, конечно, довольно наивно. Однако древние греки очень точно подметили характерные типы людей по их реакциям на происходящее вокруг. Поэтому описанные ими четыре типа темперамента до сих пор используются при описании психологических различий между людьми. Какие же психологические особенности характерны для них?

психологические особенности

сангвиник

☺ Сангвиник — быстро приспосабливается к новым условиям, легко сходится с людьми, общителен. Эмоции и чувства у такого человека быстро возникают и сменяются, мимика богатая и выразительная. Сравнительно легко переживает неприятности, «удары судьбы». При отсутствии серьезных целей может стать поверхностным, непостоянным.

☺ Холерик – эмоционален, склонен к порывистым действиям, энергичен, активен и инициативен. Способен страстно отдаваться делу, которое его заинтересовало. Любит разнообразие во всем, нуждается в постоянных источниках новых ярких впечатлений. Плохо переносит однообразие, скуку – в таких условиях становится раздражительным, непоследовательным.

холерик

☺ Флегматик – спокойный и ровный, невозмутимый, редко выходит из себя, к бурному выражению эмоций не склонен. Чувства отличаются постоянством и глубиной. В зависимости от условий, у такого человека могут возникнуть как положительные (выдержка, вдумчивость, глубина мыслей), так и отрицательные (пассивность, вялость, безразличие к окружающему) черты.

флегматик

☺ Меланхолик – чувствительный, утонченный. Такой человек тонко реагирует на слабые раздражители, но сильные способны надолго вывести его из душевного равновесия. Однако внешне его переживания выражаются сдержанно. В благоприятных условиях это человек глубокий, содержательный, в неблагоприятных же (например, столкнувшись с сильным стрессом) может стать замкнутым, боязливым, тревожным.

меланхолик

А теперь вернись к примеру со смятой шляпой, с которого был начат этот разговор, и предположи, для представителей каких типов темперамента свойственны описанные там реакции. Конечно, такие примеры несколько утрированы, ведь люди не всегда четко относятся к какому-то одному из этих типов, часто встречаются и промежуточные варианты.

Представители какого из типов темперамента лучше приспособлены к жизни? Это смотря о каких ситуациях идет речь. Как говорил один из основателей научной психологии, немецкий ученый В. Вундт, надо быть в будничных радостях и горестях сангвиником, в важных событиях жизни – меланхоликом, относительно влечений, затрагивающих наши интересы – холериком, а в исполнении принятых решений – флегматиком. К сожалению, в жизнь это воплотить трудно, ведь темперамент – характеристика преимущественно врожденная,

Какой из типов темперамента лучше?

и так легко менять его в зависимости от жизненных ситуаций не получается (хотя под воздействием длительного направленного самовоспитания он может измениться довольно существенно, особенно у представителей смешанных типов).

Зато в разных ситуациях в более «выигрышном» положении оказываются носители разных типов. **Различия по темпераменту – это различия не по возможностям психики, а по своеобразию ее проявлений.** Для каждого из этих типов характерны сильные и слабые стороны. Так, скажем, холерик хорошо ориентируется в быстро меняющихся ситуациях, легко переключается с одного вида работы на другой, а флегматик, наоборот, легко справляется с длительной однообразной работой, а частые переключения для него сложны. Меланхолик хорошо ориентируется в тонких нюансах человеческих переживаний, но недостаточно устойчив к стрессу. Сангвиник же к стрессу устойчив, зато для него бывает характерна некоторая поверхностность.

Личность



Опыт, который накапливается нами в общении, постепенно становится частью нас самих

Личность – это человек как носитель социальных (т. е. формирующихся и проявляющихся в общении) качеств. С первых дней своей жизни мы включены во взаимодействие с окружающими людьми. И тот опыт, который накапливается нами в общении, постепенно становится частью нас самих, образуя «сплав» с теми качествами, которые получены нами по наследству.

Приведенная ниже методика позволит определить, насколько ярко выражены некоторые качества твоей личности. Почему речь пойдет именно о таком наборе качеств, откуда они взялись? Из изучения и обобщения тех слов, которые используются людьми в реальной разговорной речи для того, чтобы охарактеризовать

личность окружающих и самих себя. Это так называемый лексикографический подход в психологии личности: он основан на народной мудрости, зафиксированной в языке.

Методика «Семь качеств личности»*

Перед тобой 42 вопроса и по три варианта ответа на каждый из них: «А», «Б» или «В». Отвечая на каждый вопрос, выбери один из этих вариантов – тот, который в большей степени соответствует твоим представлениям о себе. Старайся как можно реже прибегать к промежуточному, неопределенному варианту «Б». Помни, что здесь нет и не может быть правильных или неправильных ответов – все люди различны, и каждый может высказать индивидуальное мнение. Отвечай искренне и точно, не тратя много времени на обдумывание ответов – давай тот ответ, который первым приходит в голову.

***В основу опросника положен фрагмент «Методики многофакторного исследования личности Р. Кеттелла», модификация А.Г. Грецова.**

Вопрос	Варианты ответов		
	А	Б	В
1. Я бы вполне мог жить в одиночестве, далеко от людей	да	иногда	нет
2. Когда я ложусь спать, то я	засыпаю быстро	нечто среднее	засыпаю с трудом
3. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, то я бы предпочел	пусть, кто хочет, меня обгоняет	не знаю	обогнал бы все идущие впереди машины
4. Находясь в компании, я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории	да	иногда	нет, лучше сам расскажу
5. Большинство людей, с которыми я общаюсь, несомненно, рады меня видеть	да	иногда	нет
6. Я часто замечаю, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.	да	иногда	нет
7. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом	верно	когда как	неверно
8. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли.	моим хорошим друзьям	не знаю	в личном дневнике
9. Когда это необходимо, у меня всегда хватает энергии	да	трудно сказать	нет
10. Меня больше раздражают люди, которые	грубыми шутками заставляют других покраснеть	затрудняются ответить	опаздывают на условленную встречу со мной

↓ продолжение

↓ продолжение	Вопрос	Варианты ответов		
		А	Б	В
11. Мне очень нравится приглашать друзей и развлекать их	верно	не знаю	неверно	
12. Мне очень часто приходится преодолевать смущение	да	возможно	нет	
13. Если знакомый обманывает меня в мелочах, то я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, а не «разоблачать» его	да	иногда	нет	
14. Меня часто волнуют мои прошлые поступки и ошибки	да	время от времени	нет	
15. Думаю, что мне была бы интереснее работа, связанная с	техническими устройствами	трудно сказать	людьми	
16. Если что-то отвлекает мое внимание от того, чем я занимаюсь, эта ситуация	раздражает меня	когда как	не беспокоит меня	
17. Если я сильно разбогатею, то я позабочусь о том, чтобы	не вызывать к себе зависти	не знаю	жить, ни в чем себя не стесняя	
18. Худшее наказание для меня	тяжелая работа	не знаю	быть запертым в одиночестве	
19. Мне говорили, что ребенком я был	спокойным, любил оставаться один	не знаю	живым и подвижным, общительным	
20. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них	да	трудно сказать	нет	
21. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать	верно	не знаю	неверно	
22. Я, скорее, предпочел бы работать	там, где мне пришлось бы все время быть среди людей	затрудняюсь ответить	там, где буду трудиться один, в тихой комнате	
23. То, что я делаю, у меня не получается	редко	иногда	часто	
24. В большинстве дел я	предпочитаю рискнуть	не знаю	предпочитаю действовать наверняка	
25. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю	скорее, это так	не знаю	думаю, что нет	
26. Я принимаю решения	быстрее, чем большинство людей	когда как	медленнее, чем большинство людей	
27. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству	да	нечто среднее	нет	

↓ окончание	Вопрос	Варианты ответов		
		А	Б	В
	28. Если человек не отвечает мне сразу, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость	верно	не знаю	неверно
	29. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня	да	смотря, что это за человек	нет
	30. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты или головокружения без определенной причины	да	вряд ли	нет
	31. Я предпочту скорее отказаться от своей просьбы, чем доставить лишнее неудобство тому, к кому хочу с ней обратиться	это так	вряд ли	нет
	32. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем большинство других людей	верно	трудно сказать	неверно
	33. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать	да	иногда	нет
	34. Иногда мне очень хочется влезть в чужие дела, которые меня не очень-то и касаются	да	редко	нет
	35. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно думаю:	«У него плохое настроение»	«Ну, всякое бывает...»	«Интересно, чем я его обидел?»
	36. Бывает, что все утро я не желаю ни с кем разговаривать	часто	иногда	никогда
	37. Мне бывает скучно	часто	время от времени	редко
	38. Про меня говорят, что мне нравится делать все своим, оригинальным способом	верно	когда как	неверно
	39. Я считаю, что если хочешь сохранить здоровье, то нужно избегать лишних волнений	да	иногда	нет
	40. Я с осторожностью отношусь к завязыванию дружбы с новыми людьми	да	иногда	нет
	41. Я подозреваю, что люди, которых я считаю своими друзьями, на самом деле могут оказаться отнюдь не друзьями	да, в большинстве случаев	иногда	редко
	42. У меня бывают необоснованные страхи (неопасных животных, каких-либо мест и т. п.)	да	изредка	нет

Как обрабатывать результаты?

Результаты подсчитываются отдельно по семи шкалам. Каждый ответ «Б» оценивается в 1 балл по той шкале, к которой относится соответствующий номер вопроса. Варианты «А» или «В» оцениваются в 2 балла, если они совпадают с приведенным ниже **«КЛЮЧОМ»**, или в 0 баллов, если не совпадают.

«Ключ» к методике

Шкала 1: 1-В, 8-А, 15-В, 22-А, 29-А, 36-В

Шкала 2: 2-А, 9-А, 16-В, 23-А, 30-В, 37-В

Шкала 3: 3-В, 10-В, 17-А, 24-А, 31-В, 38-А

Шкала 4: 4-В, 11-А, 18-В, 25-А, 32-А, 39-В

Шкала 5: 5-А, 12-В, 19-В, 26-А, 33-А, 40-В

Шкала 6: 6-А, 13-В, 20-В, 27-В, 34-А, 41-А

Шкала 7: 7-В, 14-А, 21-В, 28-А, 35-В, 42-А

Показатели по каждой шкале могут быть от 0 до 12. Показатели от 0 до 4 являются низкими, 5-8 – средними, 9-12 – высокими. А теперь обсудим, что же это за шкалы, о каких качествах личности они говорят.

Шкала 1 Шкала 1: **«Замкнутость – общительность»**. При низких показателях человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, иногда излишне строг в оценке окружающих. Любит быть в одиночестве, не очень склонен к откровенности даже с друзьями. При высоких показателях человек общителен, открыт и добродушен. Для него свойственна мягкосердечность, непринужденность в поведении. Он охотно взаимодействует с людьми, активен в устранении конфликтов, не боится критики, живо откликается на любые события.

Шкала 2 Шкала 2: **«Эмоциональная неустойчивость – устойчивость»**. При низких показателях человек подвержен чувствам, бурно реагирует на препятствия на пути к достижению целей, настроение переменчиво. При высоких показателях человек выдержанный, реалистически настроенный. Он лучше способен следовать требованиям группы, характеризуется постоянством интересов, но иногда может проявлять недостаточную гибкость, нечувствительность к переживаниям окружающих.

Шкала 3 Шкала 3: **«Склонность к подчинению – к доминированию»**. При низких оценках человек склонен уступать другим, брать вину на себя, тревожиться о своих возможных ошибках. Ему свойственны тактичность, почтительность, иногда проявляется застенчивость. При высоких оценках человек властный, независимый, само-

уверенный, напористый, упрямый, иногда склонен проявлять агрессивность. Независим в суждениях и поведении, не признает давления со стороны, своенравный.

Шкала 4: «Сдержанность – экспрессивность». При низких показателях для человека свойственны благородствие, осторожность, рассудительность. Склонен проявлять озабоченность и беспокойство о будущем, избегает внешнего проявления ярких эмоций, в силу чего окружающим может казаться несколько скучным, вялым. При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, активен. Он эмоционален, верит в удачу, в компаниях часто становится лидером, энтузиастом совместной деятельности.

Шкала 5: «Робость – смелость». При низких оценках человек робок, сдержан, проявляет осторожность, не вполне уверен в своих силах, отличается повышенной чувствительностью к угрозе. При высоких оценках человек смел, активен, склонен к риску, готов иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми.

Шкала 6: «Доверчивость – подозрительность». При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к окружающим. Обычно такой человек свободен от зависти, легко ладит с людьми и хорошо работает в коллективе, однако окружающие могут злоупотреблять его доверчивостью. При высоких оценках человек характеризуется повышенной подозрительностью, относится к окружающим настороженно, склонен видеть в их действиях подвох. Его интересы обычно обращены на самого себя, он осторожен в своих поступках и словах.

Шкала 7: «Уверенность в себе – тревожность». При низких показателях человек уверен в себе, безмятежен, хладнокровен, спокоен. При высоких показателях человеку свойственно переживать по самым разным поводам, он проявляет впечатлительность и ранимость.

Теперь, когда тебе удалось выявить некоторые качества своей личности, встает вполне резонный вопрос: а что с этим делать? Ответ зависит от того, удовлетворен ли ты сам собой и своими взаимоотношениями с другими людьми. Если тебя полностью устраивают характеристики своей личности, ты добиваешься всего, чего желаешь, не испытываешь дискомфорта в общении, и близкие люди тоже вполне тобой довольны, то можно за тебя только порадоваться. Но, знаешь, на самом-то деле так бывает довольно редко! Скорее всего, ты чувствуешь, что какие-то из твоих качеств помогают полноценной интересной жизни, а какие-то мешают, «тормозят». И в этом случае, когда ты хорошо себя знаешь, ты можешь сознательно работать над «шлифовкой» тех качеств личности, которые тебя не устраивают. Ты можешь специально тренировать свою уверенность, если тебя «доставляет» тревожность. Или тренировать эмоциональную устойчивость. Развивать смелость. Или стараться быть более независимым в суждениях, меньше обращая внимание на мнения окружающих, если тебе свойственна склонность к подчинению.



Конечно, невозможно, да и не нужно «перекраивать» себя заново. Но вполне по твоим силам сделать какие-то пусть сначала и не очень большие, но вполне конкретные шаги в направлении личностного роста и самосовершенствования. А в тех ситуациях, когда ты встречаешься с какими-то проблемами, причины которых могут быть связаны с качествами твоей личности, внимательно наблюдай за собой, старайся максимально полно осознавать то, что с тобой происходит. И постепенно ты станешь замечать происходящие в тебе изменения.

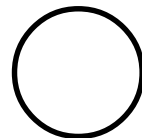
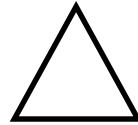
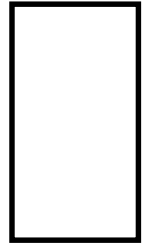
А вот еще один тест на качества личности, в котором тебе не понадобится отвечать ни на какие вопросы. Быть может, внешне он покажется тебе недостаточно серьезным, больше похожим на игру. Однако он является научно обоснованным и дает точные результаты примерно в 80% случаев. Для психологического теста это очень хороший показатель.

Психометрический тест*

Посмотри на пять фигур на полях справа. Выбери из них ту фигуру, в отношении которой можешь сказать: это — «я»! Только не занимайся никаким логическим анализом и умопостроениями. Просто постарайся почувствовать свою форму. Если ты испытываешь сильное затруднение, выбери из фигур ту, которая первой привлекла внимание, когда ты посмотрел на страницу с их изображением. Запиши ее название под № 1. Из оставшихся 4-х фигур опять выбери самую близкую и запиши ее название под № 2. И так пронумеруй все 5 фигур. Пожалуйста, постарайся обойтись без долгих раздумий!

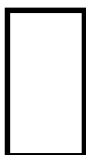
Пронумеровав фигуры, прочитай психологические характеристики, с которыми обычно связан их выбор. К тебе в наибольшей степени применимы характеристики, связанные с фигурами, которые ты выбрал под номерами 1 и 2. Что касается характеристик, связанных с фигурой, которую ты выбрал последней — это отвергаемые тобой черты. Скорее всего, тебе будет довольно сложно общаться с людьми, у которых активно проявляются эти черты.

*Полное описание теста см.: Алексеев А.А., Громова Л.А.. Психометрия для менеджеров. — 1991



Фигура	Психологические свойства	
Квадрат	Положительные	Отрицательные
	Организованный Внимательный к деталям Трудолюбивый Рациональный, благоразумный Эрудированный Упорный, настойчивый Твердый в решениях Терпеливый Бережливый	Педант, дотошный, мелочный Из-за деревьев не видит леса Трудоголик Холодный, отчужденный Излишне осторожный Не очень богатая фантазия Упрямый Консервативный, сопротивляющийся Выжидающий, затягивающий решения Скупой
Треугольник	Положительные	Отрицательные
	Лидер, ведущий за собой Принимающий ответственность на себя Решительный Сконцентрированный на цели	Эгоцентричный, эгоистичный Категоричный, не терпящий возражений Нетерпеливый, прерывает других

↓ продолжение



окончание

←	окончание	
Треугольник	Ориентированный на суть дела Конкурентный, нацеленный на победу Уверенный в себе Честолюбивый Энергичный	Коварный, хитрый Самонадеянный Ориентированный на статус, карьеру Неудержимый
Прямоугольник	Положительные Возбужденный, активный Ищущий Любознательный Легко усваивающий новое Чувствительный Без лишних амбиций Смелый	Отрицательные Напряженный, в состоянии замешательства Непоследовательный, непостоянный Легковерный, внушаемый Наивный Эмоционально неустойчивый С низкой самооценкой Безрассудный
Круг	Положительные Дружелюбный, доброжелательный Добродушный Заботливый, поддерживающий, преданный Сочувствующий Великодушный Щедрый Способен убеждать других Доверчивый Спокойный Рефлексивный (способный к самоосознанию) Бесконфликтный	Отрицательные Нетребовательный, уступающий Беспечный Навязчивый Болтливый, любит сплетничать Склонность к самообвинениям Расточительный Играет на чувствах других Легковерный Ленивый Не очень стремится к достижениям Нерешительный Слабый «политик»
Зигзаг	Положительные Творческий подход к жизни Теоретическая установка Мечтательность, направленность в будущее Интуитивность Остроумие Экспрессивность Прямота Стремление к новизне Восторженность, воодушевленность	Отрицательные Неорганизованность, Непрактичность Нереалистичность Нелогичность, непоследовательность Эксцентричность Несдержанность, непосредственность Непостоянство настроения, поведения и отношений Наивность

Обрати внимание тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами (твердый в решениях – упрямый, щедрый — расточительный и т.д.). В са-

мом деле, по сути эти психологические характеристики очень близки, а вот проявятся ли они как положительные или отрицательные – зависит от того, как именно они проявляются и насколько это соответствует внешним условиям. А еще от того, как к ним относятся окружающие и сам человек.

Направленность личности

Направленность личности – это система интересов, побуждений, мотивов, жизненных ценностей человека, определяющая направление его активности. Понятно, что она включает в себя самые разные компоненты. С одним из них мы, кстати, уже познакомились: обсуждая темперамент, мы упоминали направленность личности преимущественно на внешний либо на свой внутренний мир (как называются в психологии эти характеристики, вспомни сам). А теперь познакомимся еще с некоторыми компонентами направленности личности. Для их определения предназначена эта методика:



Определение направленности личности*

Методика включает 27 вопросов, на каждый из которых имеется по три варианта ответов. Выбери в каждом из вопросов тот вариант ответа, который тебе ближе всего, и обозначь его знаком «+». Потом выбери тот вариант, который, наоборот, дальше всего от твоего мнения, и отметь его знаком «-».

*«Методика диагностики направленности личности» Б. Басса (с изменениями).

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
 - А. Одобрения моей работы;
 - Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
 - В. Сознание того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
 - А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
 - Б. Известным игроком;
 - В. Выбранным капитаном команды.



Хочешь получить достоверные знания о себе – значит, отвечать следует искренне.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто
 - А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
 - Б. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
 - В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
 - А. Радуются выполненной работе;
 - Б. С удовольствием работают в коллективе;
 - В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
 - А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
 - Б. Были верны и преданы мне;
 - В. Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
 - А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - Б. На кого всегда можно положиться;
 - В. Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
 - А. Когда у меня что-то не получается;
 - Б. Когда портятся отношения с товарищами;
 - В. Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
 - А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;
 - В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
 - А. Проводить время с друзьями;
 - В. Ощущать, что хорошо выполнил какое-нибудь дело;
 - В. Получать за что-нибудь похвалу.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
 - А. Добился успеха в жизни;
 - Б. По настоящему увлечен своим делом;
 - В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
 - А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - Б. Развивать, прежде всего, индивидуальные способности ученика;
 - В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
 - А. Для общения с друзьями;
 - Б. Для отдыха и развлечений;
 - В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - Б. У меня интересная работа;
 - В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Больше всего я люблю, когда:
- А. Другие люди меня ценят;
 - Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
 - В. Приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили напечатать в газете, то мне бы хотелось, чтобы:
- А. Рассказали о каком-либо интересном деле, в котором мне довелось участвовать;
 - Б. Написали о моей деятельности;
 - В. Обязательно рассказали о моем коллективе, друзьях.
16. Лучше всего я учусь, если учитель:
- А. Находит ко мне индивидуальный подход;
 - Б. Умеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- А. Оскорбление личного достоинства;
 - Б. Неудача при выполнении важного дела;
 - В. Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- А. Успех;
 - Б. Возможности хорошей совместной работы;
 - В. Здравый смысл и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- А. Считают себя хуже других;
 - Б. Часто ссорятся и конфликтуют;
 - В. Возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- А. Работаешь над важным для всех делом;
 - Б. Имеешь много друзей;
 - В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- А. Доступным;
 - Б. Авторитетным;
 - В. Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
 - Б. О жизни знаменитых и интересных людей;
 - В. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- А. Дирижером;
 - Б. Композитором;
 - В. Солистом.

Не пытайся запоминать ответы на вопросы и потом по памяти подсчитывать результаты – вопросов много, чего-нибудь обязательно напутаешь. Вооружись карандашом и записывай свои ответы, можно даже прямо в книге, рядом с вопросами, а еще лучше – на отдельных листочках.

24. Мне бы больше хотелось:
- А. Придумать интересный конкурс;
 - Б. Победить в конкурсе;
 - В. Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- А. Что я хочу сделать;
 - Б. Как достичь цели;
 - В. Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- А. Другие были им довольны;
 - Б. Прежде всего, выполнить свою задачу;
 - В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
- А. В общении с друзьями;
 - Б. Просматривая развлекательные фильмы;
 - В. Занимаясь своим любимым делом.

Обработка результатов тестирования.

Воспользуйся «ключом», приведенным в таблице на полях слева, чтобы подсчитать свои баллы по трем шкалам: «Я», «Общение», «Дело». Тот вариант, ответа, который у тебя отмечен знаком «+», оценивается в 2 балла, не отмеченный – в 1 балл, а отмеченный знаком «–» — в 0 баллов.

Номер вопроса	«Я»	Общение	Дело
1	А	В	Б
2	Б	В	А
3	А	В	Б
4	В	Б	А
5	Б	А	В
6	В	А	Б
7	В	Б	А
8	А	Б	В
9	В	А	Б
10	А	В	Б
11	Б	В	А
12	Б	А	В
13	В	А	Б
14	А	В	Б
15	Б	В	А
16	А	В	Б
17	А	В	Б
18	А	Б	В
19	А	Б	В
20	В	Б	А
21	Б	А	В
22	Б	А	В
23	В	А	Б
24	Б	В	А
25	А	В	Б
26	В	А	Б
27	Б	А	В

1. **Шкала «Я».** Направленность на себя — ориентация на достижение своих целей, пусть даже за счет окружающих. Проявляется через такие качества, как властность, склонность к соперничеству. Нередко сочетается с тревогой, связанной с возможностью потерять свой статус, оказаться публично униженным и т. п. Очень высокие показатели (более 40) могут свидетельствовать об эгоизме.

2. **Шкала «Общение».** Направленность на общение выражается через стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми. Это ориентация на совместную деятельность, иногда даже в ущерб выполнению конкретных дел. Для таких людей важно одобрение окружающих, может проявляться зависимость от группы, повышенная потребность в близких эмоциональных отношениях с людьми.

3. **Шкала «Дело».** Направленность на дело выражается через заинтересованность в решении деловых проблем,

выполнение работы как можно лучше. Такие люди ориентированы на деловое сотрудничество, в интересах общего дела они готовы пойти даже на ухудшение личных взаимоотношений с окружающими.

А теперь поговорим еще об одной характеристике личности, связанной со спецификой восприятия причин жизненных событий.

Локус контроля

В чем причина событий, происходящих в жизни людей – в их собственных усилиях и действиях, или во влиянии внешних, не зависящих от человека сил? Оказывается, то, какой ответ на этот вопрос предпочитает человек, отражает одно из важнейших качеств его личности: локус контроля. Это **приписывание причин событий своей жизни собственным действиям либо внешним, независимым от человека силам**. Тот, для кого характерен внутренний локус контроля (**интернальность**), считает возможным контролировать события своей жизни, влиять на происходящее с ним. Тот же, кто характеризуется внешним локусом (**экстернальность**), не считает себя способным контролировать собственную жизнь, а видят происходящие с ними события как последствие действий каких-то внешних сил: окружающих людей, обстоятельств, судьбы, расположения звезд на небе, «кармы» и еще чего-нибудь подобного.



**У меня
все под контролем!**

В песне Андрея Макаревича «Разговор в вагоне» есть такие слова:

Один говорил: «Наша жизнь — это поезд!»

Другой говорил: «Перрон!»

А первый кричал: «Куда хотим, туда и едем,

И можем, если надо, свернуть».

Второй отвечал, что поезд проедет

Лишь там, где проложен путь.

Приведенный тест поможет определить, воспринимаешь ли ты жизнь как «машинист поезда» или как тот, кто стоит на «перроне» и видит происходящее как неконтролируемый поток событий, проносящихся мимо. И как это зависит от того, о каких именно сферах жизни идет речь.

Изучение локуса контроля*

***«Методика диагностики уровня субъективного контроля» Дж. Роттера (с изменениями).**

В этой методике приведены 44 утверждения, касающиеся различных сторон человеческой жизни. Отметь, пожалуйста, степень своего согласия с каждым из этих утверждений, одной из следующих цифр:

- 0 — не согласен
- 1 — нечто среднее
- 2 — согласен

Будь, пожалуйста, внимательным и искренним!

Перечень предлагаемых утверждений:

1. Я думаю, что карьерные успехи больше зависят от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Наверное, большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства (например, материальный недостаток) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда подчиненных полностью контролирует, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе больше зависят от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни больше помогает здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

Выполнение этого теста предполагает рабочий настрой. Будь внимательным.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что счастливый случай и судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависят от моих усилий и степени подготовленности.
20. В конфликтах с родителями я чаще чувствую вину за собой, чем за ними.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление страной ответственны сами люди, которые в ней живут.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На молодежь влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается — это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять действия тех, кто руководит мной.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.
34. Всегда можно уберечься от простуды, если этого захотеть.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени, и мало что зависело от везения или невезения.

«Правильных» и «неправильных» вариантов ответов в этих тестах нет. Приемлем любой вариант ответа, свидетельствующий о вашем индивидуальном своеобразии.

Обработка результатов:

Методика включает семь шкал, связанных с разными областями жизни. Баллы подсчитываются по каждой из них отдельно. Сначала суммируются баллы за вопросы, отмеченные знаками «+» и «-», а потом из первой суммы вычитается вторая. Если результат оказывается отрицательным числом – это свидетельствует об экстернальности (т. е. причины событий в этой жизненной сфере приписываются преимущественно действию внешних, не зависящих от человека факторов), положительным числом – об интернальности (жизненные события рассматриваются, по большей части, как результат собственных усилий).

1. Общая интернальность:

+: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44

-: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

2. Область достижений:

+: 12, 15, 27, 32, 36, 37

-: 1, 5, 6, 14, 26, 43

3. Область неудач:

+: 2, 4, 20, 31, 42, 44

-: 7, 24, 33, 38, 40, 41

4. Семейные отношения:

+: 2, 16, 20, 32, 37

-: 7, 14, 26, 28, 41

5. Деловые отношения:

+: 19, 22, 25, 36, 42

-: 1, 9, 10, 30, 43

6. Личные отношения:

+: 4, 27

-: 6, 38

7. Здоровье:

+: 13, 34

-: 3, 23

Какой локус контроля лучше – внутренний или внешний?

Те, у кого преобладает внутренний локус контроля (т. е. кто приписывает причины жизненных событий собственным действиям и усилиям), имеют больше возможностей для саморазвития, достижения жизненного

успеха. Результаты психологических исследований показывают, что эти люди обычно ощущают себя более счастливыми. Это качество тесно связано и с такой характеристикой, как **ответственность**. В то же время, у людей с внешним локусом контроля жизнь, как правило, спокойнее и проще.

Локус контроля может различаться, когда речь идет о ситуациях успеха либо неудачи. Большинство людей (хотя далеко не все) более склонны приписывать успехи результатам своих усилий, а неудачи – действию внешних сил, случайности. Дескать, если экзамен сдан хорошо – это потому, что я умный и тщательно подготовился к нему, если плохо – «несчастливый билет» попался или экзаменатор был злой и «хотел меня завалить». Это вполне естественная защитная реакция – ведь признать ответственность за свою неудачу бывает очень нелегко. В то же время, если человек все время рассуждает так, то он теряет возможность развиваться, совершенствовать свои слабые стороны. О каком же саморазвитии может идти речь, если причины любых неудач видятся в том, что «обстоятельства так сложились», а не в том, что ты сам допустил какие-то промахи? Кстати, если речь идет об объяснении причин успехов и неудач не самого себя, а других людей, то зачастую происходит все наоборот: их успехи приписываются случайному стечению обстоятельств, а неудачи – собственным промахам.

«Обстоятельства так сложились»?

Самооценка

Людам свойственно сравнивать себя с окружающими и на основе этого оценивать самих себя. Кто-то о себе очень высокого мнения, считает, что он лучше большинства людей. А кто-то, наоборот, оценивает себя низко, считает ни на что не годным. Помимо общей самооценки личности, людям привычно оценивать и свои отдельные качества: они считают себя обладающими в пол-

ной мере определенным набором качеств, а какими-то другими качествами обделенными.



С самооценкой тесно связан и **уровень притязаний**: тот, кто оценивает себя высоко, ориентируется на максимальные достижения, считает, что все ему по плечу. А кто оценивает себя низко, тот и не ждет от себя выдающихся достижений, не претендует ни на что хорошее. Кто-то, начиная тренироваться, думает о том, что в отдаленном будущем, возможно, сможет получить олимпийскую медаль, а кто-то другой – лишь о том, чтобы сдать норматив по физкультуре. Один парень, увидев симпатичную девушку, делает попытку с ней познакомиться и думает: «Я хороший, красивый и мог бы составить ей вполне достойную пару. Наверно, я ей тоже понравлюсь!» А кто-то другой ни за что не сделает попытки познакомиться, думая «Наверняка она не проявит ко мне интереса, ведь с ее-то красотой она найдет себе куда лучшего, чем я!» Подумай сам, у кого из них двоих больше шансов удостоиться внимания этой девушки. Что самое интересное, обычно подобные суждения о себе весьма слабо связаны с реальными достоинствами или недостатками подростка. Самооценка и уровень притязаний – явления очень субъективные, зависящие от реальных достижений меньше, чем может показаться.

Определение самооценки

На полях справа список человеческих качеств. Выбери из них те 10, которые тебе больше всего нравятся в людях, и запиши их в левой части таблицы. Потом выбери другие 10 качеств, которые тебе не нравятся, и запиши их в правой части. Потом отметь галочками те из выбранных положительных и отрицательных качеств, которые, как ты считаешь, свойственны тебе.

Нравятся	Не нравятся

Обработка результатов

Из количества отмеченных в левой части таблицы качеств вычти количество качеств, отмеченных в правой части. Полученная разность – это показатель твоей самооценки. Максимально возможное значение показателя +10 баллов, минимальное –10 баллов (если у тебя вдруг получилось больше или меньше – значит, ты что-то напутал, еще раз внимательно прочитай инструкцию).

Какая самооценка лучше – высокая или низкая?

Тот, кто обладает высокой самооценкой, имеет больше шансов достигнуть успеха, чем обладатель низкой самооценки. Оценка своих возможностей в чем-то сродни планке, которую преодолевает спортсмен – прыгун в высоту или с шестом. Показанный результат не может быть выше того, на который поставлена планка – перелетай ее хоть с метровым запасом, судья все равно засчитает только ту высоту, которую «заказал» сам атлет. Так и с самооценкой. Практически невозможно достигнуть большего, чем предопределяет та внутренняя «планка», на высоту которой оценивает себя человек. Уверен, что не сможешь спуститься на лыжах с крутой горки – значит, либо даже и не станешь пробовать, либо все-таки покатишься, но испугаешься и упадешь. И в том, и в другом случае, в результате так и не спустишься. Думаешь, что не сможешь поступить учиться в хороший институт – скорее всего, тебе в нем и не бывать. Ведь ты в таком случае и не станешь вкладывать серьезные усилия в подготовку к экзаменам, поскольку заранее сочтешь это бесполезным. Оцениваешь свою работу максимум в 1000 рублей — тебе и не заплатят больше. Зачем, если ты с удовольствием трудишься и за эту сумму?

Низкая самооценка может проявляться через такие качества, как робость, чрезмерная застенчивость и стеснительность, нежелание браться за работу: «Все равно у меня ничего не получится!». Если такому человеку все же удастся достигнуть успеха (что, впрочем, случается не так уж и часто) – он объясняет это везением и случайностью, а если он терпит неудачу, то списывает это на свою несостоятельность. Возникает так называемый «комплекс

Список качеств:

Аккуратность
Беспечность
Вдумчивость
Вспыльчивость
Восприимчивость
Гордость
Грубость
Жизнерадостность
Заботливость
Зависимость
Застенчивость
Завистливость
Злопамятность
Искренность
Изысканность
Капризность
Легковерие
Медлительность
Мечтательность
Мнительность
Мстительность
Настойчивость
Нежность
Непринужденность
Нервозность
Нерешительность
Несдержанность
Обаяние
Обидчивость
Осторожность
Отзывчивость
Педантичность
Подозрительность
Принципиальность
Поэтичность
Презрительность
Радушие
Развязность
Рассудочность
Решительность
Сдержанность
Сострадательность
Стыдливость
Терпеливость
Трусость
Уверенность
Увлекаемость
Упорство
Уступчивость
Холодность
Энтузиазм

выученной беспомощности» — такой человек даже и не пытается браться за что-либо сложное и требующее усилий с его стороны, поскольку заранее уверен, что его постигнет неудача. Кроме того, обладатель низкой самооценки неуверен в себе (о какой же уверенности может идти речь, если считаешь себя ни на что не годным?) и, как следствие, легко подвержен внешним влияниям, становится лакомой добычей для манипуляторов.



Слишком высокая самооценка – тоже не благо

Однако слишком высокая самооценка – тоже не благо. Она может проявляться через такие отрицательные качества, как заносчивость, неуместная амбициозность, «слепота» к собственным недостаткам. Свои успехи носитель высокой самооценки склонен объяснять собственными способностями и усилиями, а неудачи – случайным стечением обстоятельств или предвзятым отношением окружающих. Если такой спортсмен одержал на соревнованиях победу – это потому, скажет он себе, что хорошо подготовился, а если потерпел поражение – значит, «засудили». Нередко бывает, что люди, мыслящие подобным образом, начинают «самоутверждаться за счет других» — подчеркивать свое превосходство над всеми теми, кого они оценивают ниже себя. Общаться с тем, кто ставит себя выше окружающих и постоянно подчеркивает собственные способности и достижения, тяжело и неприятно. Как следствие, он обычно оказывается одиноким. Если оцениваешь себя высоко – из этого еще не следует, что других нужно оценивать низко и, тем более, демонстрировать это им.

Ну что, понравились тебе описания этих крайностей – очень низкой и очень высокой самооценки? Думаем, вряд ли. В этой характеристике, как ни в какой другой, важно найти «золотую середину» — оценивать себя достаточно (но не слишком!) высоко. И сделать это, несомненно, в твоих силах, эта характеристика хорошо поддается коррекции. Тип темперамента, скажем, изменить по собственному желанию сложновато, а вот самооценку – вполне в твоих силах.

Вообще-то по мере того, как человек развивается и растет как личность, его потребность оценивать себя сни-

жается. Такой человек имеет адекватные представления о собственных знаниях, умениях и способностях, но у него не возникает нужды постоянно доказывать самому себе и окружающим, что он стоит большего, чем о нем думают. Почему? Да потому, что он и так уверен, что в целом он хороший и нужный человек. А если эта уверенность есть, так и нет насущной необходимости доказывать это через сравнение себя с другими и демонстрацию своих преимуществ.

Мотивация

Мотивы – это внешние и внутренние факторы, предопределяющие поведение человека, а мотивация – система таких факторов. Конкретный набор мотивов может быть самым разным, однако можно выделить два общих, довольно универсальных типа мотивации:

С одной стороны, мотивация может быть направлена на **достижение успеха**: деятельность выполняется с целью достигнуть чего-то положительного, получить вознаграждение.

- ☺ Готовлюсь к экзамену, чтобы сдать его на отлично.
- ☺ Тренируюсь, чтобы победить на состязании, получить «золото».
- ☺ Слежу за сковородкой, чтобы ужин получился вкусный и романтичный.

С другой стороны, мотивация может быть направлена на **избежание неудачи**: человек делает что-либо с целью избежать неприятностей, которые настанут, если этого сделано не будет.

- ☹ Готовлюсь к экзамену, чтобы не получить двойку.
- ☹ Тренируюсь, чтобы не проиграть на соревновании.
- ☹ Слежу за поставленной на плиту сковородкой, чтобы не сжечь обед.

Предлагаем изучить выраженность этих двух типов мотивации. Для этого предназначены следующие два теста.



Изучение мотивации*

***Методики диагностики личности к достижению успеха / к избеганию неудач Т. Элерса (адаптация А.Г. Грецова).**

Мотивация достижения успеха

Методика включает 30 вопросов, на каждый из них нужно ответить «ДА» или «НЕТ».

1. Я раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
2. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
3. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из первых.
4. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
5. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
6. Обычно я нахожу возможность заниматься именно теми делами, которые меня привлекают.
7. Я более доброжелателен, чем другие.
8. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
9. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
10. Похвала стимулирует меня сильнее, чем порицание.
11. Я знаю, что мои знакомые считают меня дельным человеком.
12. Препятствия делают мои решения более твердыми.
13. У меня легко вызвать честолюбие.
14. Когда я работаю с вдохновением, это хорошо заметно.
15. Как правило, я не откладываю то, что должен сделать сразу.
16. Нужно полагаться только на самого себя.
17. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
18. Я более честолюбив, чем многие другие.
19. В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро выйду на учебу.
20. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
21. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
22. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
23. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
24. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
25. Думаю, что ленивым меня окружающие не считают.
26. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
27. Я обычно обращаю много внимания на свои достижения.
28. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
29. Почти все, за что я берусь, я довожу до конца.
30. Я не завидую людям, у которых в избытке свободного времени.
31. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Обработка результатов

Подсчитай сумму, оценивая каждый ответ «Да» в 1 балл.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;
от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;
от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;
свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Мотивация избегания неудачи

Вот список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выбери только одно из трех слов, которое наиболее точно тебя характеризует, и пометь его.

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опротечивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Подчинившийся	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустршимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опротечивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Записывать свои ответы можно прямо в книге, рядом с вопросами, но лучше – на отдельных листочках.

Хочешь получить достоверные знания о себе – значит, отвечать следует искренне.

Обработка результатов этой методики несколько сложнее, чем предыдущей. В один балл оцениваются варианты выбора, приведенные в ключе (цифра перед знаком «/» означает номер строки, после этого знака — номер столбца, в котором находится слова. Например, 15/1 означает, что в пятнадцатой строке слово, получающее балл, находится в первом столбце — это слово «рассудительный»). Другие выборы баллов не получают.

Ключ подсчета

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

Чем больше набранная сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите от возможных неприятностей.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к избеганию неудач;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите от возможных неприятностей.

Как ты думаешь, какая из этих разновидностей мотивации в большей степени приведет к успеху? Скорее, первая, направляющая человека на достижение успеха и обычно связанная с высокой самооценкой.



Если человек думает о том, как бы избежать чего-то неприятного, у него в сознании волей-неволей возникает образ неудачи. Думаешь «как бы не получить двойку на экзамене» — скорее всего, вслед за этим в воображении возникает картина того, как тебе эту самую двойку ставят. Едешь на роликах, думая «как бы не упасть» — и тут же представляешь себе, как падаешь. И эта картина, сначала возникнув только в воображении, имеет все шансы превратиться в реальность. Ведь когда мы представляем себе образ возможной неудачи, происходит произвольное «самопрограммирование» на нее. А даже если эта картина и не станет реальностью, все равно при фиксации внимания на ней возникнут негативные эмоции — тревога, страх обиды и т. п. А значит,

эффективность твоей деятельности окажется ниже, чем могла бы быть – ведь часть сил уйдет не на дело, а на эти переживания.

Если же мы, приступая к какому-либо делу, ориентируемся на достижение успеха – то задействуется такой же механизм, но теперь он работает в нашу пользу. Представляя себе ситуацию успеха, мы «самопрограммируемся» на него. И получаем положительные эмоции, которые активизируют нас, позволяют найти силы на то, чтобы работать более продуктивно. И при этом возрастают шансы на то, что желаемый нами успех действительно воплотится в жизнь. У спортсменов даже есть такое понятие: «идеомоторная тренировка». Желая совершенствоваться в выполнении какого-либо упражнения, часть тренировочного времени они тратят на «фантазии», а именно на то, чтобы во всех деталях воспроизводить в своем воображении успешное выполнение этого упражнения. И, оказывается, это действительно оказывает тренировочный эффект и помогает им воплотить желаемое в действительное. **Хочешь достигнуть успеха – так и думай об этом успехе. А не о том, как избежать неудачи.**

Хочешь достигнуть успеха – так и думай об этом успехе. А не о том, как избежать неудачи.

Характер

Характер – это **индивидуальная устойчивая система привычных способов поведения человека**. Это слово происходит от древнегреческого корня, обозначающего «отпечаток», «отличительная черта», «признак», «примета», «особенность». Характер – это, по большей части, результат воспитания и самовоспитания. В отличие от темперамента, в значительной степени обусловленного врожденными качествами, характер складывается преимущественно на протяжении жизни, под влиянием общения с другими людьми.



Акцентуации характера – это резкие обострения его отдельных качеств, которые при неблагоприятных условиях могут приводить к возникновению жизненных проблем. Можно прибегнуть к такому сравнению: если характер — это катящееся по жизненному пути колесо, то акцентуации – это неровности колеса. Пока дорога ровная и мягкая, а скорость не очень большая, их практически не заметно. Но если колесо сильно разгоняется (жизнь принимает очень быстрый оборот) или дорога становится жесткой и неровной (человек встречается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами) – могут возникнуть проблемы.

Методика, приведенная ниже, позволяет определить выраженность 13 («чертовой дюжины») акцентуаций характера. Она самая длинная в этой книге (104 вопроса), если ты решил ее пройти – имей в виду, что на это придется потратить не меньше 30 минут. Но это время, мы полагаем, будет потрачено не зря.

«Чертова дюжина»*

***Тест акцентуации характера (Психология подростка. Практикум / Под ред. А.А. Реана. – СПб., 2003. – стр. 49-58).**

Оценивай степень своего согласия или несогласия с каждым из приведенных ниже утверждений следующими баллами:

- + 2: совершенно верно, я, как правило, так и делаю;
- + 1: верно, но все же бывают заметные исключения;
- 0: трудно сказать;
- 1: неверно, но все же иногда бывают такие ситуации;
- 2: совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Для записи ответов и подсчета баллов сделай табличку аналогичную той, что изображена на странице 46. Старайся не отвечать «Трудно сказать», отдай предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнося его со своими привычками, желаниями, поступками.

Текст теста

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав.
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.

3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь об этом.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тошкливо-сновидения; утро для меня — самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнения и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие — без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы, но ненавижу размышлять о связанных с ними расходах.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю оттого, что меня

Внимание!

Степень своего согласия или несогласия с каждым из приведенных в данном тесте утверждений необходимо оценить следующими баллами:

+ 2: совершенно верно, я, как правило, так и делаю;

+ 1: верно, но все же бывают заметные исключения;

0: трудно сказать;

-1: неверно, но все же иногда бывают такие ситуации;

-2: совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

- не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.
35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть ожесточенность и гнев.
41. Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности заводить их.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и, тем более, заранее продумывать все свои действия.
50. Я часто чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь; периодами пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие — они меня тяготят.
53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся все мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь, что моя одежда не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и, тем не менее, так получается, что нередко оказываюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.

На результаты самоисследований сильно влияет твоё эмоциональное состояние. Поэтому не нужно отвечать на вопросы, когда ты чем-нибудь сильно расстроен или, наоборот, находишься в состоянии безудержного веселья: полученные при этом результаты могут оказаться недостоверными.

61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни — новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и, прежде всего, я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.
79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.
85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слежусь за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.

91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами — мрачным.
92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает; мне не до приключений.
103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.
104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

Обработка результатов теста.

Подсчитывается сумма баллов в каждой вертикальной колонке. При определении суммы учитывается знак балла «+» или «-». Сумма баллов любой колонки находится в диапазоне от + 16 (если все восемь утверждений оценены +2, т. е. совершенно верно) до -16 (если все утверждения оценены -2, т. е. совершенно неверно).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

Сумма баллов, набранная в каждой из вертикальных колонок, свидетельствует о степени выраженности описанных ниже акцентуаций характера. Средними счита-

ются показатели в диапазоне от -10 до $+10$. Если показатель выше – это свидетельствует о наличии соответствующей акцентуации. Если ниже – это говорит о чертах характера, противоположных тем, что свойственны для обладателей этой акцентуации.

Типы акцентуаций имеют названия, похожие на медицинские термины, однако их наличие отнюдь не свидетельствует о каких-либо психических расстройствах. Это не болезнь, а индивидуальное своеобразие характера. Для подростков проявления акцентуаций характера очень типичны и, если не приводят к серьезным проблемам в общении, то считаются совершенно нормальными. По мере дальнейшего взросления они обычно несколько сглаживаются (что, кстати, служит одним из признаков личностного роста). Поэтому не пугайся названий и приступай к расшифровке.

I (1, 14, 27, 40, 53, 66, 79, 92) – параноик.

Обладатели такой акцентуации характера склонны к глубокой фиксации на каких-либо идеях, определяющих все их поведение. Такие люди настойчивы и последовательны в достижении своих целей, обычно отличаются сильной волей. Но часто бывают злопамятными, подозрительными, мстительными (хотя это не всегда можно сразу заметить по их поведению – они умеют терпеливо ждать подходящего момента). Им свойственно стремление быть первыми, упрямство, жизнь они склонны воспринимать как борьбу, а окружающих – как конкурентов или даже как врагов. Часто складывается впечатление, что в детстве эти люди «не наигрались в разведчиков», и продолжают такие игры во взрослой жизни.

II (2, 15, 28, 41, 54, 67, 80, 93) – эпилептоид.

Такой человек постоянно находится в напряжении, предъявляет повышенные требования к окружающим (но не обязательно к самому себе), любит властвовать. В общении легко переходит от ласковости и лести к вспышкам гнева и наоборот, но обычно очень предан родным. Педантичен, любит скрупулезный порядок во

Не пугайся названий – это не болезни.

параноик



эпилептоид

всем (как «образцовая хозяйка» из телерекламы мощных средств, теряющая душевный покой из-за любого пятнышка). Любит стабильность, тяжело переносит изменения.

гипертим III (3, 16, 29, 42, 55, 68, 81, 94) – гипертим.

Самой заметной чертой представителей этого типа является постоянное (или частое) пребывание в приподнятом настроении, даже при отсутствии каких-либо внешних причин для этого. Это люди активные, с высокой жаждой к деятельности, общительные, способные к преодолению трудностей, с оптимистичным взглядом на жизнь. Плохо переносят ситуации, в которых требуется подчинение жесткой дисциплине. Отрицательные черты этого типа связаны с повышенным легкомыслием, склонностью к неоправданному риску и разного рода «приключениям».

истероид IV (4, 17, 30, 43, 56, 69, 82, 95) – истероид (=демонстративный тип).

Такой человек всегда стремится быть в центре внимания, жаждет любви и восхищения, ему очень важно быть замеченным окружающими. Поэтому его поведение отличается демонстративностью, оригинальностью, позерством. Обладатели такой акцентуации артистичны и обаятельны, но иногда склонны привлекать к себе внимание нелепыми, вычурными способами (безудержные рыдания, заламывание рук и т. п.). Они живут чувствами, склонны преувеличивать свои переживания и рассказывать о них окружающим. При взгляде на них часто складывается впечатление, что это «актеры», которые воспринимают всю жизнь как театральные подмостки и ведут себя соответствующим образом.



шизоид V (5, 18, 31, 44, 57, 70, 83, 96) – шизоид.

При яркой выраженности этой акцентуации человек характеризуется замкнутостью, отчужденностью, живет в мире собственных идей и фантазий. В поступках оригинален и непредсказуем, в силу чего может прослыть чудачком. Устанавливать эмоциональные контакты с

людьми ему сложно, да и не очень интересно, зато он любит обсуждать отвлеченные, философские темы. Именно про таких людей говорят «немножко не от мира сего». Как правило, они беспомощны в решении житейских проблем, но проявляют огромную настойчивость и последовательность в достижении значимых для себя целей. Они предпочитают переживаниям рассуждения и умопостроения, их мышление обычно оригинально и самобытно. Это интеллектуалы с богатой интуицией, у которых всегда есть собственный взгляд на мир.

VI (6, 19, 32, 45, 58, 71, 84, 97) – психастеник.

Представители этого типа отличаются повышенной чувствительностью, неуверенностью в себе и склонностью сомневаться во всем. Им бывает сложно принять даже незначительное решение, т. к. это сопровождается у них множеством сомнений и опасений, недовольством собой. В то же время, эти люди отличаются повышенной совестливостью, щепетильностью, способностью к глубокому самоанализу, отсутствием самодовольства и бахвальства, склонностью брать вину на себя.

психастеник



VII (7, 20, 33, 46, 59, 72, 85, 98) – сензитив.

Наиболее заметная черта таких людей – повышенная впечатлительность по поводу самых разных событий или фактов. Они легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаянье от печальных, что ярко выражается внешне. Эти люди очень чувствительны к переживаниям окружающих, легко «настраиваются на волну» самых разных собеседников, интуитивно понимают тонкие нюансы их эмоционального состояния.

сензитив

VIII (8, 21, 34, 47, 60, 73, 86, 99) – гипотимный (дистимный) тип.

Такие люди значительную часть времени сконцентрированы на мрачных, печальных сторонах жизни. Это проявляется и в поведении, и в особенностях мировосприятия. Обычно это люди вдумчивые, серьезные, обстоятельные, реалистичные, но и пессимистичные, склонные к мрачному настроению. Им совершенно несвойственно «витание в облаках» или взгляд на мир

ГИПОТИМНЫЙ (ДИСТИМНЫЙ) ТИП

«сквозь розовые очки». Про них пословица «Лучше си-ница в руках, чем журавль в небе».

конформный тип IX (9, 22, 35, 48, 61, 74, 87, 100) — конформный тип. Такой человек склонен подчиняться внешним воздействиям, «плыть по течению», а не вступать в конфронтацию с окружающими людьми или внешними жизненными обстоятельствами. Представители конформного типа предпочитают позицию «серой мышки», стремятся быть как все, недостаточно настойчивы в достижении своих целей. Легко попадают под влияние авторитарных лидеров (например, у них повышен риск оказаться в секте). Это люди компанейские, любят находиться в обществе, в одиночестве же им скучно.

неустойчивый тип X (10, 23, 36, 49, 62, 75, 88, 101) — неустойчивый тип. Наиболее заметной особенностью людей этого типа является выраженная импульсивность поведения. Реакции, зачастую довольно бурные, возникают под влиянием спонтанных побуждений, что может проявляться как низкая терпимость к действиям других людей. Манера поведения в значительной мере зависит не от логики и рационального осмысливания обстоятельств, а обусловлена сиюминутными порывами. В то же время, для таких людей характерна спонтанность, «живость», гибкость.

астеник XI (11, 24, 37, 50, 63, 76, 89, 102) – астеник. Это люди, у которых повышенная впечатлительность и чувствительность сочетается с раздражительностью и быстрой утомляемостью. У них часто снижена самооценка, они живут с ощущением своей неполноценности, но вместе с тем болезненно самолюбивы и легкоранимы. Чутко реагируют на отношение к ним окружающих, болезненно переживают несправедливости. Опасаются перемены мест, незнакомых людей и ситуаций. Иногда проявляют вспышки гнева, но после них переживают раскаянье. В то же время, эти люди способны глубоко проникать в суть вещей, «душевно тонкие», часто находят свое призвание в умственном труде.

XII (12, 25, 38, 51, 64, 77, 90, 103) — лабильный (эмотивный) тип.

Такие люди характеризуются высокой чувствительностью и глубокими реакциями в сфере тонких душевных переживаний. Обычно они мягкосердечные, добрые, эмоционально отзывчивые, иногда им свойственна плаксивость («глаза на мокром месте»). Им тяжело приспособливаться к ситуациям, связанным со стрессом, вызывающим слишком сильные эмоции. В силу высокой чувствительности настроение легко меняется под влиянием самых разных событий. Очень чувствительны как к критике, так и к похвале.

лабильный (эмотивный) тип

XIII (13, 26, 39, 52, 65, 78, 91, 104) — циклоид.

Для представителей этого типа свойственно чередование периодов повышенной активности и хорошего настроения и, наоборот, упадков настроения и фиксации на мрачных сторонах действительности. Это «люди настроения» — иногда все воспринимается ими в положительном ключе, иногда – в отрицательном. Это зависит от происходящих в их жизни радостных или печальных событий, хотя нередко такие смены настроения возникают и без связи с тем, что происходит вокруг.

циклоид

Ты уже, наверное, догадался, что в характере каждого человека присутствуют самые разные качества, выраженные в неодинаковой степени. Какие-то из них могут сильно преобладать, даже «выпячиваться», тогда и говорят об акцентуации.

Конфликтность

Последняя характеристика, о которой мы поговорим — это конфликтность. Как ведут себя люди, оказываясь в ситуациях обострения противоречий с окружающими? Кто-то активно отстаивает в них свои интересы, чувствуя себя «как рыба в воде», а иногда даже кажется,



что он и сам ищет конфликты. А кто-то скорее пожертвует своими интересами, лишь бы не конфликтовать. Для одного главное – добиться своих целей, для другого – сохранить хорошие отношения с окружающими, даже за счет отказа от собственных целей.

Предлагаем выполнить два теста. Первый из них позволит тебе оценить собственную склонность к конфликтам, а второй – предпочитаемые тобой способы поведения в тех ситуациях, когда конфликт все-таки возник.

Самооценка конфликтности*

*Стимульный материал приводится по: Емельянов С.М., 2000.

Оцени по 7-балльной шкале, насколько у тебя представлено каждое свойство, приведенное в таблице. 7 баллов означает, что в поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл — что оно не проявляется никогда, для тебя характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Обработка результатов теста.

Подсчитай общую сумму баллов и оцени свою степень конфликтности:

60 и более баллов — высокая степень конфликтности. Зачастую ты сам ищешь повод для споров. Не обижайся, если тебя будут считать любителем поскандалить. Лучше подумай, не скрывается ли

за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50–60 баллов — выраженная конфликтность. Ты настойчиво отстаиваешь свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на взаимоотношения с окружающими. За это тебя не всегда любят, но зато уважают.

30–50 баллов — конфликтность выражена слабо. Ты умеешь сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готов решительно отстаивать свои интересы.

15–30 баллов — конфликтность не выражена. Ты тактичен, не любишь конфронтации. Если же приходится вступать в спор, ты учишься, как это может отразиться на взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов — для тебя свойственно избегать конфликтных ситуаций. Скорее, ты откажешься от своих интересов, но будешь избегать напряженности в отношениях. Не думаешь ли ты, что во многих ситуациях тем самым теряешь уважение окружающих?

Стратегии поведения в конфликте*

В таблице приведены описания возможных вариантов поведения в конфликтных ситуациях, сгруппированные в 30 пар. Выбери из каждой пары то суждение, которое является более типичным для характеристики твоего поведения (одно суждение из каждой пары). Некоторые формулировки, как ты заметишь, повторяются по несколько раз, но они все время находятся в разных сочетаниях друг с другом, так что выбор все равно нужно делать заново в каждой паре.

*«Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению»
К. Томаса, Н.В. Гришиной.

№	Вариант А	Вариант Б
1	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны
2	Я стараюсь найти компромиссное решение	Я пытаюсь уладить дело с учетом как интересов другого, так и моих собственных
3	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения
4	Я стараюсь найти компромиссное решение	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека
5	Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
6	Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя	Я стараюсь добиться своего
7	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно	Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого
8	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы

↓ продолжение

окончание

9	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий	Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего
10	Я твердо стремлюсь достичь своего	Я пытаюсь найти компромиссное решение
11	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения
12	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
13	Я предлагаю среднюю позицию	Я предлагаю среднюю позицию
14	Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов
15	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности
16	Я стараюсь не задеть чувств другого	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции
17	Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности
18	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу
19	Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно
20	Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия	Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих
21	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы
22	Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека	Я отстаиваю свои желания
23	Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас	Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса
24	Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу
25	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого
26	Я предлагаю среднюю позицию	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас
27	Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем
28	Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего	Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого
29	Я предлагаю среднюю позицию	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30	Я стараюсь не задеть чувств другого	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха

Обработка результатов

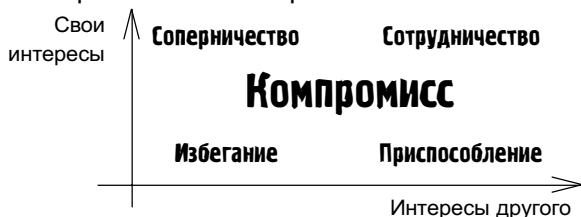
Подсчет баллов выполняется в соответствии с «ключом». Столбики таблицы, пронумерованные от «1» до «5» — это пять стратегий поведения в конфликтных ситуациях. Каждый из вариантов ответа оценивается в 1 балл в пользу той стратегии, к которой он относится (т. е. баллы нужно подсчитывать по каждому из столбиков в отдельности). Таблица-ключ для подсчета баллов на полях справа.

Максимально возможное значение по каждому из показателей теста — 12 баллов, среднее — 6. Если по какому-то параметру набрано больше 8 баллов — это твоя предпочитаемая стратегия поведения в конфликтных ситуациях, меньше 4 — избегаемая стратегия.

А вот сами эти стратегии:

- Соперничество** — стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Сотрудничество** — выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.
- Компромисс** — выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет.
- Избегание** — уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.
- Приспособление** — принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Эти стратегии можно графически отразить в системе координат «свои интересы — интересы другого участника конфликта» таким образом:



А теперь давай поразмышляем о том, когда к какой стратегии поведения лучше прибегать. Сотрудничество может состояться тогда, когда у тех, кто вступил к конфликт, есть

Ключ

№	1	2	3	4	5
1				А	Б
2		Б	А		
3		А			Б
4			А		Б
5		А		Б	
6		Б			А
7			Б	А	
8		А	Б		
9		Б			А
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

возможность найти какие-то общие точки интересов, позволяющие удовлетворить потребности и одного, и другого. Примерно как в притче о двух людях, которые поссорились из-за того, что не могли поделить лимон. А на самом деле одному из них нужна была мякоть, чтобы испечь пирожок, а другому – шкурка, чтобы сварить компот. Определись они сразу, что кому нужно – и никакого конфликта бы не было. Сотрудничество – лучший способ решения конфликтов, но оно, к сожалению, возможно не всегда, в жизни довольно много ситуаций, когда достижение целей одним означает поражение другого (классические примеры – два парня «делят» девушку, или две спортивные команды играют матч на выбывание).

Соперничество – это стратегия, к которой имеет смысл прибегать при совпадении двух условий:

- Повод конфликта для тебя важнее, чем дружеские отношения с тем, с кем ты конфликтуешь.
- Ты уверен в превосходстве своих сил. Ведь если ты затеял соперничество – тебе, скорее всего, ответят тем же.

Приспособление, напротив, более оправданно тогда, когда для тебя сохранение хороших отношений важнее, чем повод конфликта. Или когда ты столкнулся с давлением грубой превосходящей силы. С тремя злобными грабителями, вооруженными ножами и пистолетами, одинокому безоружному прохожему лучше не соперничать, сам понимаешь...



Компромисс уместен тогда, когда то, что стало поводом конфликта, можно поделить таким образом, чтобы хотя бы частично удовлетворить потребности всех втянутых в противоречие. Избегание же наиболее оправданно тогда, когда собственное спокойствие тебе дороже повода конфликта, а еще тогда, когда конфликт тебе навязывают, пытаясь удовлетворить какие-то свои потребности. Глупо конфликтовать с торговым агентом, пытающимся «втюхать» тебе какую-нибудь дрянь; куда проще просто захлопнуть перед его носом дверь квартиры (а еще лучше – вообще не открывать!) или молча уйти от него на улице.

Итак, теперь ты прочитал о некоторых качествах личности, выделяемых психологами, и с помощью тестов узнал, насколько выражены эти качества у тебя. А что же делать с этими знаниями дальше? Какая от них польза? В принципе, знания о своей личности и об окружающих имеют для большинства молодых (и не только!) людей и самостоятельную ценность, тяга к ним присуща безотносительно к той конкретной пользе, которую могут принести эти знания. Хотя, с другой стороны, если самоисследование становится для человека главным объектом познавательного интереса – это тоже не лучший вариант. В мире ведь есть много других объектов и явлений, не менее интересных, чем собственная личность!

Почему многие так увлекаются астрологией? Даже не той ее частью, которая якобы позволяет предсказывать будущее, а тем, как с ее помощью описываются личностные характеристики людей, родившихся под определенными знаками Зодиака. Как раз потому, что она, вроде как, позволяет получить знания о личностных качествах самого себя и других людей. Может показаться, что психология личности и индивидуальных различий – это тоже некая «психологическая астрология», только слова более научнообразные используются. Вместо Весов, Дев или Стрельцов здесь живут интроверты и экстраверты, интерналы и экстерналы, и подобные им субъекты с малопонятными на первый взгляд наименованиями. А речь идет, по сути, об одном и том же. Допустим, про кого-то доподлинно известно, что он злопамятный, мстительный, чувствительный к обидам и очень долго их не прощает, хотя и не очень склонен проявлять эти переживания внешне. «Похож на Скорпиона», подумает астролог, «параноидная акцентуация характера», подумает психолог. А какой-нибудь «колдун» или «ясновидящий» скажет нечто типа: «Да у него просто дыра в энергетике, потому что Карма не работает!». Кто из них прав, да и вообще есть ли в этих



заклучениях какие-нибудь различия, кроме того, что психологом слова более «заумные» используются?

- Во-первых** Различия все же не только в этом. Во-первых, психологические характеристики гораздо в большей степени обоснованы научно. Например, интроверсия и экстраверсия, а также локус контроля входят в так называемую «большую пятерку» личностных качеств, существование которых подтверждено множеством исследований, в том числе и выполненных в разных странах, сильно различающихся культурными условиями. Во-вторых, они точнее. «Характеристики личности», составленные астрологами, хиромантами и разного рода «парапсихологами», обычно написаны в таких общих словах, что, по сути, не говорят ни о чем конкретно. Почти любой человек, читая такую характеристику, находит, что она похожа на него. Вот мы, например, беремся утверждать, что ты иногда задумываешься о жизненных проблемах, желаешь стать более счастливым, а твое умение ладить с людьми несколько выше среднего уровня. Что, будешь с этим описанием спорить, скажешь, что это не про тебя? Вряд ли. Подобные характеристики вполне принимают на свой счет больше 90% людей, так что их можно говорить любому, не особо рискуя ошибиться. Ведь это, что называется, ситуация «попасть пальцем в небо». В-третьих, выводы об индивидуальных особенностях делаются психологами не по таким сомнительным предпосылкам, как, скажем, месяц рождения человека, а на основе наблюдения за реальным поведением и использования проверенных тестов.

А все-таки, в каких ситуациях будут полезны знания о себе, для чего они нужны?

- Понимаешь, с какими личностными чертами связана твоя проблема – значит, получаешь возможность превратить ее из проблемы в цель.
- Знаешь о качествах собственной личности — можешь проще и быстрее понимать других людей.
- Знаешь о своих сильных и слабых сторонах — имеешь возможность вернее сделать выбор профессии.
- Знаешь о своих личностных качествах – значит, мо-

жешь целенаправленно меняться, заниматься саморазвитием.

Вполне возможно, что какие-то качества своей личности, о которых ты узнал с помощью тестов или путем самонаблюдения, тебя не вполне устраивают, и тебе хотелось бы их изменить. Возможно ли это? В большинстве случаев – да, эти качества в очень значительной степени могут быть изменены самим человеком. Но сразу, как по мановению волшебной палочки, это не произойдет. Для этого нужна достаточно длительная целенаправленная работа над собой.

В принципе, есть два основных пути такой работы: Через изменение **поведения**. Хочешь выработать в себе какую-то желательную личностную черту или подавить нежелательную – значит, веди себя так, будто желаемое изменение уже свершилось. Так постепенно, все время контролируя свое внешнее поведение, начнешь и внутренне изменяться. Это похоже на спортивную тренировку. Изо дня в день делаешь специальные упражнения для развития каких-то мышечных групп, и твое тело начинает преобразовываться. Есть такой физиологический закон: «функция формирует орган». Путь «от поведения к состоянию» подкупает своей конкретностью. Ведь внешнее проявление нравящихся тебе свойств личности можно наблюдать у других людей в жизни или, например, в фильмах, телевизионных передачах и т. п. А потом пробовать самому вести себя аналогичным образом. Контролировать себя, фиксировать успехи и неудачи. Но у этого пути есть и серьезный недостаток – его искусственность, некоторая «фальшивость». При таком подходе к самосовершенствованию человек зачастую может «обмануться» легкостью успеха, обрадоваться достижениям и... так и остаться на этапе «хорошей мины при плохой игре». Для внутренней перестройки личности через контроль поведения требуется долгий терпеливый труд и большая настойчивость.

Второй путь: **через изменение внутреннего состояния – к внешнему поведению**. Он более надежный, но менее конкрет-



Рекомендуем прочитать

1. Айзенк Г. Психология для начинающих. – СПб., 2004.
2. Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность. – М., 2000.
3. Годвин М. Кто ты? 101 способ узнать себя. – М., 2004.
4. Зиверт Х. Тестирование личности. – М., 1998.
5. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб., 1996.
6. Кинчер Дж. Книга о тебе. 40 тестов – самоисследований. – СПб., 1996.
7. Книга психологических тестов. / Сост. А. Ланская. – М., 2004.
8. Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера. – М.: 1987.
9. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей. / Под ред. А. А. Реана. – СПб., 2003.
10. Сизанов А. Н. Ваш психологический портрет. – Мн., 1998.
11. Соковня И. И., Попова М. В. Найди себя. – М., 2000.

ный. Требуется корректировать не свое поведение, а свое отношение к явлениям, фактам, событиям. А это достигается серьезной внутренней работой через осмысление и самоосознание своего жизненного опыта, порой очень трудного. Жизнь устроена так, что если человек не желает развиваться, совершенствоваться – она начинает его «учить синяками и шишками». Не желая задуматься о причинах своих мелких неудач и о том ценном опыте, который они приносят, человек со временем неизбежно начинает попадать все в более и более крупные неприятности. А если задумывается, делает выводы, пересматривает свои взгляды и поведение – даже промахи и неудачи делают его сильнее и, в конечном итоге, споспობывают будущим успехам.

Конечно, не у всякого человека возникает потребность что-то в себе изучать и изменять. Есть категория людей, которые не только не стремятся себя «улучшить», но даже вовсе не хотят специально что-то делать, чтобы «узнать себя», ведь им это попросту неинтересно. Зато такие люди часто любят «исправлять» других. Это о них в Библии сказано: «И что ты смотришь на сучок в глазе брата своего, а бревна в своем глазе не чувствуешь?»

Если ты прочитал эту книжку и задумался о себе, о своих сильных и о слабых сторонах – значит, эта фраза не о тебе.