

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Томский государственный университет систем управления и радио-  
электроники» (ТУСУР)

В. Н. Жигалова

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Методические указания для проведения практических занятий и само-  
стоятельной работы студентов

Томск  
2018

**Аннотация:** Методические указания для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психофизиология профессиональной деятельности» составлены на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки (специальности) 38.03.03 «Управление персоналом». Методические указания содержат методические и диагностические материалы, применяемые на практических занятиях, списки тем выступлений на занятиях, критерии оценки выступлений студентов, подготовленных ими эссе и результатов тестирования, а также рекомендуемую литературу.

## Оглавление

Введение .....	4
1 Предмет, задачи и методы психофизиологии профессиональной деятельности .....	5
1.1 Предмет, объект и задачи психофизиологии профессиональной деятельности. Психофизиология как наука .....	5
1.2 Методы психофизиологических исследований.....	5
2 Влияние эмоций на деятельность человека .....	20
2.1 Влияние эргономики и технической эстетики на психофизиологические состояния персонала.....	20
2.2 Психофизиология познавательных психических процессов. Внимание, память, мышление.....	20
3 Психофизиологические основы построения профессии.....	24
4 Психофизиология профессионального отбора и профпригодности.	30
5 Теория и деятельная природа профессионализации персонала.....	40
5.1 Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности .....	40
6 Психофизиологические компоненты работоспособности .....	43
7 Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности.....	47
8 Психофизиологические функциональные состояния. Роль и место функционального состояния в поведении человека.....	55
8.1 Эмоции. Конфликтные эмоциональные состояния.....	55
8.2 Психофизиологические особенности профессий в системе «человек-человек». Синдром эмоционального выгорания .....	58
Список источников.....	72

## Введение

Дисциплина «Психофизиология профессиональной деятельности» возникла на границах естественных наук и психологии. В её состав входит ряд специальных научных дисциплин и направлений, в том числе психология труда, инженерная психология и эргономика, объектом исследования которых является человек труда.

Основной задачей дисциплины является изучение широкого круга психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств человека, которые проявляются в конкретной деятельности, оказывают влияние на эффективность и качество этой деятельности, определяют надёжность и работоспособность человека, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы. В связи с постоянным изменением характера труда, насыщением его интеллектуальным содержанием и увеличением напряженности существенными направлениями гуманизации и повышения надёжности труда становятся психофизиологический анализ деятельности человека, оптимизация его психофизиологических состояний, решение задач профессионального отбора и профпригодности, определение и формирование индивидуально-психофизиологических качеств человека, важных для выполнения той или иной конкретной деятельности и оптимизация неблагоприятных психических состояний.

Практические занятия направлены на закрепление и расширение знаний, полученных на лекциях. Практические (семинарские) занятия по курсу «Психофизиология профессиональной деятельности» направлены на практическое углубленное изучение учебной дисциплины, привитие обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа учебной информации, формирование и развитие у них научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать правильные выводы, аргументировано излагать и отстаивать свое мнение. Цель самостоятельной работы студентов – овладение методами получения новых знаний, приобретение навыков самостоятельного анализа социальных явлений и процессов, усиление научных основ практической деятельности.

# **1 Предмет, задачи и методы психофизиологии профессиональной деятельности**

## **1.1 Предмет, объект и задачи психофизиологии профессиональной деятельности. Психофизиология как наука.**

**Практическое занятие.** Проводится просмотр мультимедийных презентаций, посвященных строению и функции нервной системы. В групповой дискуссии обсуждаются данные визуальные материалы. Проводится обсуждение строения и функций центральной нервной системы, роль полученных знаний применительно к психофизиологии профессиональной деятельности.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** Изучение литературы по методам исследования в психофизиологии профессиональной деятельности.

## **1.2 Методы психофизиологических исследований**

**Практическое занятие.** На занятии проводится самообследование при помощи тестовой методики.

### **Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова. (Методика ОФДСИ / Тест структуры темперамента Русалова)**

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (Методика ОФДСИ) В. М. Русалова используется для диагностики свойств двигательной (психомоторной) и интеллектуальной (мышление) сферы и коммуникативного (общение) аспектов темперамента.

По С. Л. Рубинштейна «темперамент» - это динамическая сторона личности, выражающаяся в импульсивности, темпах психической деятельности». Среди индивидуальных особенностей человека, которые ярко характеризуют его поведение, заметное место принадлежит темпераменту. Это наиболее устойчивое образование, так как он имеет генетическую основу, то есть индивидуальные особенности темперамента являются врожденными.

Исследователи выделяют в структуре темперамента три сферы: эмоциональная сфера, моторная сфера и общая активность. Эмоциональная сфера – это чувствительность, импульсивность и другие качества, характеризующие силу и динамизм проявления эмоций.

Моторная (двигательная) сфера - частное выражение общей активности. Сюда относятся такие проявления темперамента, как темп, быстрота, ритм и общее количество движений.

Общая активность определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой.

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова. (Методика ОФДСИ / Тест структуры темперамента Русалова):

Инструкция Вам предлагается ответить на 150 вопросов, направленных на выяснение Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет Вам на ум.

Поставьте «крестик» или «галочку» в той графе, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему Ваше поведение:

- 1 – не характерно
- 2 – мало характерно
- 3 – довольно характерно
- 4 – характерно

Тестовый материал:

- 1) я часто испытываю потребность в движении;
- 2) я не ищу новых решений известных проблем;
- 3) я постоянно хочу приобретать новые знания;
- 4) в свободное время я с удовольствием занимаюсь физическим трудом;
- 5) я быстро считаю «в уме»;
- 6) я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал (а);
- 7) я предпочитаю уединение большой компании;
- 8) мне легко одновременно выполнять несколько дел, например, смотреть телевизор и читать;
- 9) мне легко выполнять умственную работу, требующую длительного внимания;
- 10) я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы;
- 11) я – легок(ка) на подъем;

- 12) я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы;
- 13) я легко переключаюсь с одного дела на другое, занимаясь ручной работой;
- 14) я быстро решаю арифметические задачи;
- 15) я без труда включаюсь в разговор;
- 16) я – подвижный человек;
- 17) я устаю от длительной умственной работы;
- 18) я легко переключаюсь с решения одной проблемы на другую;
- 19) я предпочитаю быструю ходьбу;
- 20) моя речь медленна и нетороплива;
- 21) я часто высказываю свое мнение, не подумав;
- 22) я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому(ой);
- 23) я люблю интеллектуальные игры, в которых требуется быстрое принятие решения;
- 24) я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк;
- 25) я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения;
- 26) я – ранимый человек;
- 27) я неохотно выполняю срочную умственную работу;
- 28) я часто не могу заснуть от того, что мне не удастся найти решение какой-либо проблемы;
- 29) я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет;
- 30) я огорчаюсь, поспорив с друзьями;
- 31) у меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему;
- 32) мне легко заниматься физическим трудом длительное время;
- 33) я чувствовал(а) бы себя дискомфортно, если бы на длительное время был(а) бы лишен(а) возможности общения с людьми;
- 34) я никогда не опаздывал(а) на свидание или на работу;
- 35) у меня много друзей и знакомых;

- 36) я регулярно читаю о новых достижениях науки и техники;
- 37) я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом;
- 38) обычно мои мысли текут неторопливо;
- 39) мне нравится мастерить вещи своими руками;
- 40) я успешно выполняю работу, требующую тонких и скоординированных движений;
- 41) мне легко готовиться к нескольким экзаменам одновременно;
- 42) бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь;
- 43) моя речь часто опережает мои мысли;
- 44) я склонен(на) преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью;
- 45) я люблю участвовать в спортивных играх, требующих быстрых движений;
- 46) во время беседы мои мысли часто перескакивают с одной темы на другую;
- 47) мне легко было бы сдать два экзамена в один день;
- 48) я чувствую в себе избыток интеллектуальной энергии;
- 49) мне нравятся игры, требующие быстроты и ловкости движений;
- 50) мне трудно говорить быстро;
- 51) мне легко завязывать знакомства первым;
- 52) я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости для участия в спортивных играх на отдыхе;
- 53) я быстро думаю, находясь в любой ситуации;
- 54) работа, требующая полной отдачи умственных сил, отталкивает меня;
- 55) я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию;
- 56) я переживаю, когда меня не понимают в разговоре;
- 57) я говорю свободно, без запинок;
- 58) я охотно выполняю физическую работу;
- 59) мне легко выполнять одновременно несколько заданий, требующих умственного напряжения;

60) я предпочитаю заниматься работой, не требующей большой физической нагрузки;

61) я сильно волнуюсь во время экзамена;

62) мне требуется много времени, чтобы разобраться в той или иной проблеме;

63) как правило, я не вступаю в общение с малознакомыми людьми;

64) я легко обучаюсь ремеслу (рукоделию);

65) мне нравятся задачи на «смекалку»;

66) я предпочитаю однообразную физическую работу;

67) нередко я конфликтую с друзьями из-за того, что говорю, не подумав;

68) я предпочитаю постоянно находиться среди людей;

69) я пишу быстро;

70) я быстро устаю от физической работы;

71) я – разговорчивый человек;

72) иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких;

73) у меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной;

74) я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки;

75) во время физической работы я часто делаю перерывы для отдыха;

76) мне нравится разнообразный ручной труд;

77) мне легко внести оживление в компанию;

78) я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом;

79) мне легко провести прямую линию от руки (без линейки);

80) я могу, не раздумывая, задать вопрос незнакомому человеку;

81) меня раздражает быстрая речь собеседника;

82) я с удовольствием выполняю умственную работу;

83) я считаю свои движения медленными и неторопливыми;

84) многие считают меня физически сильным;

85) когда я оживленно рассказываю о чем-то, я прибегаю к мимике и жестам;

86) у меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим;

87) для подготовки к экзаменам я трачу времени меньше, чем другие;

88) в моей речи много длительных пауз.;

89) меня огорчает то, что я физически менее развит(а), чем хотелось бы;

90) я сильно волнуюсь перед ответственным разговором;

91) я устаю, когда приходится долго говорить;

92) я чувствую в себе избыток физических сил;

93) движения моих рук быстры и стремительны;

94) я свободно чувствую себя в большой компании;

95) мне нравятся задачи, требующие постоянного переключения внимания;

96) я предпочитаю задания, не связанные с большой умственной нагрузкой;

97) я предпочитаю решить задачу до конца, прежде чем взяться за другую;

98) даже находясь в тесном кругу друзей, я остаюсь молчаливым;

99) в работе по хозяйству я легко переключаюсь с одного дела на другое;

100) я считаю себя мастером на все руки;

101) я легко высказываю свои мысли в присутствии незнакомых людей;

102) я довольно быстро выполняю физическую работу;

103) меня огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи;

104) я быстро читаю вслух;

105) я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом;

106) я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок;

- 107) я не отличаюсь оригинальностью в решении задач;
- 108) меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием);
- 109) я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями;
- 110) я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают;
- 111) я стараюсь избегать тяжелой физической работы;
- 112) в свободное время меня тянет пообщаться с людьми;
- 113) я предпочитаю подумать, взвесить, и лишь потом высказаться;
- 114) на вечеринках и в компаниях» держусь обособленно;
- 115) без особого труда смог(ла) бы начертить сложную геометрическую фигуру;
- 116) в компании я обычно начинаю разговор первым;
- 117) я легко воспринимаю быструю речь;
- 118) у меня медленные движения, когда я что-нибудь мастерю;
- 119) я быстро решаю головоломки;
- 120) длительная подготовка к экзаменам утомляет меня;
- 121) я иногда сплетничаю;
- 122) я предпочитаю выполнять физическую работу в быстром темпе;
- 123) мне нравится быстро говорить;
- 124) когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение;
- 125) я люблю бывать в больших компаниях;
- 126) я не стараюсь избегать конфликтов;
- 127) я способен(а) выполнять длительную физическую работу без утомления;
- 128) мне приятны быстрые движения;
- 129) я люблю уединение;
- 130) мне легко настроиться на выполнение нового задания;
- 131) мне с трудом удалось бы сделать нужную вещь своими руками;
- 132) я считаю себя физически сильным человеком;

133) я предпочитаю работу, не требующую отдачи интеллектуальных сил;

134) мне трудно удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи;

135) я с легкостью могу обратиться с просьбой к другому человеку;

136) мне нравится работа, не требующая быстрых движений;

137) я предпочитаю медленный, спокойный разговор;

138) я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы;

139) умственная работа для меня более привлекательна, чем физическая;

140) обычно я дочитываю книгу до конца, прежде чем взяться за новую;

141) в ручном труде меня раздражают малейшие неполадки;

142) я обычно медленно выполняю интеллектуальные задания;

143) я люблю много читать;

144) когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности;

145) многие считают, что я – довольно сообразительный человек;

146) в разговоре я легко обижаюсь по пустякам;

147) приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности;

148) при общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно;

149) я легко пересматриваю свои решения и принимаю новые;

150) среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

Ключ к Опроснику формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова. (Методика ОФДСИ / Тест Русалова) На основе этих 150 вопросов разработано 13 шкал (показателей), которые совместно дают целостную картину выраженности формально-динамических свойств индивидуальности (таблица 1.1).

Для подсчета баллов по той или иной шкале используются ключи. Вначале необходимо перекодировать некоторые ответы, указанные в ключе для данной шкалы. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале. Необходимо помнить, что

испытуемые, имеющие по контрольной шкале 18 баллов и больше, из дальнейшей обработки исключаются, как не способные, в силу чрезмерной социальной желательности адекватно оценивать свое поведение.

Таблица 1.1 – 13 шкал (показателей), дающие целостную картину выраженности формально-динамических свойств индивидуальности

Шкалы	Пункты
1 Эргичность психомоторная (ЭРМ)	1, 4, 32, 58, 60*, 70*, 75*, 84, 92, 111*, 127, 132
2 Эргичность интеллектуальная (ЭРИ)	3, 9, 17*, 36, 48, 54*, 82, 96*, 120*, 133*, 139, 143
3 Эргичность коммуникативная (ЭРК)	7*, 33, 35, 63*, 68, 77, 94, 98*, 112, 114*, 125, 129*
4 Пластичность психомоторная (ПМ)	11, 13, 39, 40, 64, 66*, 76, 79, 99, 100, 115, 131*
5 Пластичность интеллектуальная (ПИ)	2*, 8, 18, 41, 47, 59, 95, 97*, 107*, 130, 140*, 149
6 Пластичность коммуникативная (ПК)	15, 21, 43, 46, 51, 67, 80, 101, 113*, 116, 134, 135
7 Скорость психомоторная (СМ)	16, 19, 45, 49, 69, 83*, 93, 102, 118*, 122, 128, 136*
8 Скорость интеллектуальная (СИ)	5, 14, 23, 27*, 38*, 53, 62*, 65, 87, 119, 142*, 145
9 Скорость коммуникативная (СК)	20*, 50*, 57, 71, 81*, 85, 88*, 91*, 104, 117, 123, 137*
10 Эмоциональность психомоторная (ЭМ)	22, 24, 52, 55, 73, 78, 89, 105, 108, 124, 141, 144
11 Эмоциональность интеллектуальная (ЭИ)	6, 10, 12, 25, 28, 31, 37, 44, 61, 103, 106, 147
12 Эмоциональность коммуникативная (ЭК)	26, 30, 56, 72, 74, 90, 109, 110, 126, 138, 146, 148
13 Контрольная шкала (КШ)	29, 34, 42*, 86*, 121*, 150*

В таблице 1.1 звездочкой (\*) отмечены пункты, требующие перекодирования (1 = 4)(2 = 3)(3 = 2)(4 = 1).

В таблицах 1.2 – 1.4 представлена интерпретация результатов Опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова по различным сферам. (Методика ОФДСИ / Тест Русалова)

Таблица 1.2 – Психомоторная сфера (интерпретация результатов Опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова)

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
<b>Эргичность (ЭРМ)</b>		
Узкая сфера психомоторной деятельности, низкий мышечный тонус, нежелание физического напряжения, низкая вовлеченность в процесс деятельности, избегание работы, двигательная пассивность.	Нормальный мышечный тонус, обычная двигательная активность; средневыраженное стремление к физическому напряжению, средняя мышечная работоспособность.	Высокая потребность в движении, «широкая» сфера психомоторной активности, жажда психомоторной деятельности, постоянное стремление к физическому труду, избыток физических сил, высокая мышечная работоспособность.
<b>Пластичность (ПМ)</b>		
Повышенная склонность к монотонной физической работе, боязнь, избегание разнообразных форм ручного труда, стремление к шаблонным способам физической деятельности, вязкость движений.	Типичная для человека гибкость при переключении с одной физической работы на другую, средневыраженная склонность к разнообразным формам двигательной активности и различным видам ручного труда.	Высокая гибкость при переключении с одних форм двигательной активности на другие, высокое стремление к разнообразным способам физической деятельности, плавность движений.
<b>Скорость (СМ)</b>		
Заторможенность психомоторики, низкая скорость двигательных операций при выполнении ручного труда	Средняя скорость моторно-двигательных операций.	Высокий темп психомоторного поведения, высокая скорость в различных видах двигательной активности.
<b>Эмоциональность (ЭМ)</b>		
Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом этого действия; ощущение спокойствия, уверенности в себе при выполнении физической работы, отсутствие беспокойства в случае невыполнения или плохого выполнения физической работы.	Средневыраженная чувствительность к неудачам в ручном труде, возможному несовпадению задуманного и реального моторного действия; обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической работе.	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом ручного труда, постоянное ощущение неполноценности продукта физической работы.

Таблица 1.3 – Интеллектуальная сфера (интерпретация результатов Опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова)

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35- 48 баллов)
<b>Эргичность (ЭРИ)</b>		
Низкий уровень интеллектуальных возможностей, нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью, узкий круг интеллектуальных интересов	Средний уровень интеллектуальных возможностей, средневывраженное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением.	Высокий уровень интеллектуальных возможностей, высокий уровень способности к обучению, постоянное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением, легкость умственного побуждения.
<b>Пластичность (ПИ)</b>		
Вязкость мышления, стереотипный подход к решению проблем, ригидность в решении абстрактных задач.	Нормальная гибкость мышления, средняя выраженность стремления к разнообразным формам интеллектуальной деятельности.	Высокая гибкость мышления, легкий переход с одних форм мышления на другие, постоянное стремление к разнообразию форм интеллектуальной деятельности, творческий подход к решению проблем.
<b>Скорость (СИ)</b>		
Низкая скорость умственных процессов, замедленность выполнения операций при осуществлении интеллектуальной деятельности.	Средняя скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности.	Высокая скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности.
<b>Эмоциональность (ЭИ)</b>		
Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между ожидаемым и реальным результатом действия при выполнении умственной работы, слабое эмоциональное реагирование при неудачах, связанных с интеллектуальной деятельностью, спокойствие, уверенность в себе.	Средняя выраженность эмоциональных переживаний в случае неудач в работе, требующей умственного напряжения.	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом умственной работы, сильное беспокойство по поводу работы, связанной с умственным напряжением.

Таблица 1.4 – Коммуникативная сфера (интерпретация результатов Опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова)

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
<b>Эргичность (ЭРК)</b>		
Низкая потребность в общении, социальная пассивность, «узкий» круг контактов, уход от социальных мероприятий, замкнутость.	Нормальная потребность в общении, «средний» круг контактов, средневыраженное стремление к установлению новых знакомств, средняя степень общительности.	Высокая потребность в общении, широкий круг контактов, тяга к людям, легкость в установлении социальных связей, стремление к лидерству.
<b>Пластичность (ПК)</b>		
Низкий уровень готовности к вступлению в новые социальные контакты, тщательное продумывание своих поступков в процессе социального взаимодействия, стремление к поддержанию однообразных контактов, ограниченный набор коммуникативных программ.	Нормальная готовность к общению, типичное для среднего человека стремление к новым социальным контактам.	Легкость вступления в новые социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, импульсивность в общении, широкий набор коммуникативных программ.
<b>Скорость (СК)</b>		
Низкая речевая активность, медленная вербализация, речевая заторможенность.	Обычная скорость речевой активности и вербализации.	Легкая и плавная речь, быстрая вербализация, высокая скорость речевой активности.
<b>Эмоциональность (ЭК)</b>		
Низкая чувствительность к, неудачам в общении, ощущение радости и уверенности в себе в процессе взаимодействия с другими людьми.	Среднеинтенсивное эмоциональное переживание в случае неудач в общении, типичная для человека чувствительность к оттенкам межличностных отношений; средневыраженная радость и уверенность в себе в процессе социального взаимодействия.	Высокая чувствительность (ранимость) в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения.

### **Контрольная шкала (Кш)**

Контрольная шкала варьируется от 6 до 24 баллов.

При значениях от 6 до 17 баллов испытуемые характеризуются более или менее адекватным восприятием своего поведения.

Испытуемые с высокими значениями по данной шкале (18-24 балла) из обработки исключаются, поскольку у них наблюдается явно неадекватная оценка поведения. В своих ответах они стремятся выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

### **Индексы и типы**

Для решения ряда научных и научно-практических задач необходимо учитывать не только значение того или иного отдельного формальнодинамического свойства, но и индексы и темпераментальные типы, отражающие различную степень интеграции формальнодинамических свойств индивидуальности.

Исходя из содержания корреляционных и факторных связей между шкалами ОФДСИ, предложены следующие 6 наиболее важных индексов формальнодинамических свойств человека.

#### ***Индексы активности.***

1. *Индекс психомоторной активности (ИПА)* равен сумме баллов активностных шкал в психомоторной сфере.

$$\text{ИПА} = \text{ЭРМ} + \text{ПМ} + \text{СМ}$$

ИПА варьирует от 36 до 144.

Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102.

2. *Индекс интеллектуальной активности (ИИА)* равен сумме баллов активностных шкал в интеллектуальной сфере.

$$\text{ИИА} = \text{ЭРИ} + \text{ПИ} + \text{СИ}$$

ИИА варьирует от 36 до 144.

Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102.

3. *Индекс коммуникативной активности (ИКА)* равен сумме баллов активностных шкал в коммуникативной сфере.

$$\text{ИКА} = \text{ЭРК} + \text{ПК} + \text{СК}$$

ИКА варьирует от 36 до 144.

Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102.

4. *Индекс общей активности (ИОА)* равен сумме баллов всех активностных шкал во всех трех сферах.

$$\text{ИОА} = \text{ИПА} + \text{ИИА} + \text{ИКА}$$

ИОА варьирует от 108 до 432.

Среднее значение (норма) равно 180 +/- 36, т.е. от 234 до 306.

5. *Индекс общей эмоциональности (ИОЭ)* равен сумме всех эмоциональных шкал в трех сферах.

$$\text{ИОЭ} = \text{ЭМ} + \text{ЭИ} + \text{ЭК}$$

Среднее значение (норма) равно  $90 \pm 12$ , т.е. от 78 до 102.

*б. Индекс общей адаптивности (ИОАД)* равен разнице баллов между индексом общей активности и индексом общей эмоциональности.

$\text{ИОАД} = \text{ИОА} - \text{ИОЭ}$

Индекс варьирует в пределах от -36 до 432.

Среднее значение (норма) равно  $180 \pm 48$ .

На основании вышеприведенных индексов, можно выделить довольно большое количество вариантов темперамента, в настоящее время можно говорить о возможных 9 наиболее типичных вариантах (типах) формальнодинамических свойств.

### **Дифференциальные типы**

Для вычисления дифференциального типа темпераментального типа в определенной сфере поведения необходимо на оси ординат отложить значение индекса активности в данной сфере, а на оси абсцисс значение соответствующей эмоциональной шкалы.

*Тип 1.* Если значения по обеим шкалам выше нормы, т.е. активность выше 102, а эмоциональность выше 34, данный испытуемый относится к категории «холерик» в соответствующей сфере.

*Тип 2.* Если значения по обеим шкалам меньше нормы, т.е. активность меньше 70, а эмоциональность - меньше 26, то данный испытуемый - «флегматик».

*Тип 3.* Если у данного испытуемого активность выше нормы (т.е. выше 102), а эмоциональность - ниже нормы (т.е. ниже 26), то этот испытуемый - «сангвиник».

*Тип 4.* Если активность меньше нормы (т.е. меньше 78), а эмоциональность больше нормы, т.е. (больше 34), то испытуемый - «меланхолик» в соответствующей сфере.

*Тип 5.* Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения ниже нормы (т.е. меньше 26), данный испытуемый принадлежит к «смешанному низкоэмоциональному» типу.

*Тип 6.* Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения выше нормы (т.е. больше 34), данный испытуемый принадлежит к «смешанному высокоэмоциональному» типу.

*Тип 7.* Если испытуемый по шкале активности имеет значение выше нормы (т.е. выше 102), а по шкале эмоциональности его значе-

ния находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к «смешанному высокоактивному» типу.

*Тип 8.* Если испытуемый по шкале активности имеет значение ниже нормы, а по шкале эмоциональности его значения находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к «смешанному низкоактивному» типу.

*Тип 9.* Если значения и активности и эмоциональности находятся в пределах нормы, то испытуемый принадлежит к «неопределенному» типу.

### ***Общий тип темперамента***

Вычисления общего типа проводятся аналогично вычислению дифференциального типа.

Для этого на оси ординат отложить значения ИОА (индекса общей активности), а на оси абсцисс значение индекса ИОЭ (индекса общей эмоциональности).

Названия типов те же, что и в случае дифференциальных типов.

Если оба значения выше нормы - «холерик», если оба значения меньше нормы - «флегматик».

Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по шкале общей эмоциональности ниже нормы - «сангвиник».

Если общая активность ниже нормы, а общая эмоциональность выше нормы - «меланхолик».

Если оба значения в пределах нормы - «неопределенный» тип.

Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности выше нормы, то - «смешанный высокоэмоциональный» тип.

Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности ниже нормы, то - «смешанный низкоэмоциональный» тип.

Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то - «смешанный высокоактивный» тип.

Если по шкале общей активности значение ниже нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то - «смешанный низкоактивный» тип.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе.

## **2 Влияние эмоций на деятельность человека**

### **2.1 Влияние эргономики и технической эстетики на психофизиологические состояния персонала**

#### **Практическое занятие.**

В общегрупповой дискуссии рассматриваются различные аспекты влияния эргономики и технической эстетики на психофизиологические состояния персонала.

#### **Вопросы (задания) для самостоятельной работы.**

Темы докладов:

- 1) особенности восприятия;
- 2) влияние цветовой среды на эмоциональные состояния персонала;
- 3) цветовые реакции и вегетативная нервная система;
- 4) эргономика и техническая эстетика.

### **2.2 Психофизиология познавательных психических процессов. Внимание, память, мышление**

#### **Практическое занятие.**

В групповой дискуссии рассматриваются вопросы психофизиологии познавательных психических процессов (внимания, памяти, мышления). На занятии проводятся тренинги по Ф. Картеру: тренинг памяти (1 и 2 часть), тренинг мышления (1 и 2 часть) (по мультимедийным презентациям). На занятии проводится самообследование при помощи тестовых методик. Тест Липпмана «Логические закономерности» Испытуемым предъявляют письменно ряды чисел (Приложение 1). Им необходимо проанализировать каждый ряд и установить закономерность его построения. Испытуемый должен определить два числа, которые бы продолжили ряд. Время решения заданий фиксируется. Правильность ответов и уровень развития логического мышления определяется по «ключу» (таблица 2.1).

Таблица 2.1 – «Ключи» и интерпретация результатов

Предъявленные ряды	Правильные ответы
2, 3, 4, 5, 6, 7	8, 9
6, 9, 12, 15, 18, 21	24, 27
1, 2, 4, 8, 16, 32	64, 128
4, 5, 8, 9, 12, 13	16, 17

## Окончание таблицы 2.1

Предъявленные ряды	Правильные ответы
19, 16, 14, 11, 9, 6	4, 1
29, 28, 26, 23, 19, 14	8, 1
16, 8, 4, 2, 1, 0,5	0,25, 0,125
1, 4, 9, 16, 25, 36	49, 64
21, 18, 16, 15, 12, 10	9, 6
21, 18, 16, 15, 12, 10	38, 76

Таблица 2.2 – Оценка результатов

Время выполнения задания (мин, с)	Количество ошибок	Баллы	Уровень развития логического мышления
2 мин и менее	0	5	Очень высокий уровень логического мышления
2 мин 10 с - 4 мин 30 с	0	4	Хороший уровень, выше, чем у большинства людей
4 мин 35 с - 9 мин 50 с	0	3+	Хорошая норма большинства людей
4 мин 35 с - 9 мин 50 с	1	3	Средняя норма
4 мин 35 с - 9 мин 50 с	2-3	3-	Низкая норма
2 мин 10 с - 15 мин	4-5	2	Ниже среднего уровня развития логического мышления
10 мин - 15 мин	0-3	2+	Низкая скорость мышления, «тугодум»
более 16 мин	Более 5	1	Дефект логического мышления у человека, прошедшего обучение в объеме начальной школы, либо высокое переутомление

**Тест на проверку логичности умозаключений**

Алгоритм:

- 1) испытуемым предъявляются задания;
- 2) в каждом задании два связанных между собой суждения и выводумозаключение;
- 3) некоторые умозаключения правильные, а другие заведомо неправильные;
- 4) требуется определить, какие выводы правильные, а какие ошибочные;
- 5) время обдумывания каждого задания – десять секунд.

Задания:

- 1) все металлы проводят электричество. Ртуть – металл. Следовательно, ртуть проводит электричество;

2) все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед – араб;

3) некоторые развитые страны - члены НАТО. Япония – развитая страна. Следовательно, Япония - член НАТО;

4) все Герои Советского Союза награждаются орденом Ленина. Иванов награжден орденом Ленина. Следовательно, Иванов – Герой Советского Союза;

5) лица, совершающие преступления, привлекаются к уголовной ответственности. Петров не совершал преступлений. Следовательно, Петров не привлекался к уголовной ответственности;

6) все студенты высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов – студент вуза;

7) некоторые работники 2-го управления – юристы. Фомин – юрист. Следовательно, Фомин – работник 2-го управления;

8) все граждане России имеют право на труд. Иванов гражданин России. Следовательно, Иванов имеет право на труд;

9) все металлы куются. Золото – металл. Следовательно, золото куется;

10) когда идет дождь – крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идет дождь;

11) все коммунисты выступают против войны. Джонс выступает против войны. Следовательно, Джонс – коммунист;

12) все коренные жители Конго – черные. Мухаммед – черный. Следовательно, Мухаммед – житель Конго;

13) все студенты 3-го курса выполнили нормы ГТО второй ступени. Володя выполнил норму ГТО второй ступени. Следовательно, Володя – студент 3-го курса;

14) некоторые капиталистические страны входят в Европейский союз. Австрия – капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в Европейский союз.

**Ключ.** Номера умозаключений, которые следует признать верными: 1, 8, 9. Все остальные умозаключения следует признать ошибочными, неверными. Если у испытуемого умозаключения определены иначе, это оценивается как ошибки.

Оценка представлена в таблице 2.3

Таблица 2.3 – Оценка

Количество ошибок	Баллы	Уровень логичности
0	5	Высокий уровень логичности в рассуждениях, быстро «улавливает» ошибки в чужих рассуждениях
1	4	Хороший уровень логичности
2-3	3	Средняя норма логичности, подчас допускается нелогичность в собственных рассуждениях, не «улавливаются» логические ошибки в чужих сложных рассуждениях
4-6	2	Низкая логичность, частые логические ошибки

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.**

По результатам самообследования студенты составляют эссе.

### 3 Психофизиологические основы построения профессии

#### Практическое занятие.

На занятии проводится самообследование при помощи тестовых методик.

Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова (ДЦО)

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова.

Содержание методики

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Инструкция

Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?

Лист ответов представлена на рисунке 3.1.

1а	16	2а	26	3а
36	4а	46	5а	56
6а		66		7а
	76	8а		86
	9а		96	
10а			106	
11а	116	12а	126	13а
136	14а	146	15а	156
16а		166		17а
	176	18а		186
	19а		196	
20а			206	

Рисунок 3.1 – Лист ответов

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из пяти столбцов. Каждый из столбцов соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомен-

дуются выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Название типов профессий по столбцам (таблица 3.1)

Таблица 3.1 – Тест опросника

Вариант А	или	Вариант Б
1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).
2а. Помогать больным.	или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.	или	3б. Следить за состоянием, развитием растений.
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).	или	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать продавать
5а. Обсуждать научнопопулярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).	или	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).	или	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством подъемным краном, трактором, тепловозом и др.).
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных.	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты.
11а. Выводить новые сорта растений.	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленные изделия (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.).
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.	или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

## Окончание таблицы 3.1

Вариант А	или	Вариант Б
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).	или	15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.	или	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.	или	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, туристические походы, на экскурсии и т.п	или	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду) строить здания	или	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	или	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).

– «человек – природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;

– «человек – техника» – все технические профессии;

– «человек – человек» – все профессии, связанные с обслуживанием• людей, с общением;

– «человек – знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;

– «человек – художественный образ» – все творческие специальности.

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20-30 минут

### Способны ли Вы стать менеджером

Менеджер сегодня – одна из самых востребованных и высокооплачиваемых профессий. Именно поэтому многие люди так стремятся ею овладеть, но удается это далеко не каждому. Поэтому, если у вас есть такое желание, то советуем сначала проверить, обладаете ли вы необходимыми для успешной менеджерской деятельности личност-

ными качествами, с помощью данного теста. Отмечайте только те утверждения, с которыми вы согласны.

Попытайтесь мысленно представить, что вас назначили управляющим какой-то рабочей группой.

1 Для меня не составит труда уволить с работы даже очень обаятельного человека, с которым у меня прекрасные отношения, если тот работает по принципу «третий сорт — не брак!».

2 В неопределенной ситуации я способен(на) остановиться на какой-то одной четкой цели и без колебаний идти к ней.

3 Я умею наладить доброжелательные отношения с подчиненными и руководством.

4 Иногда полезно переходить к временной конфронтации во взаимоотношениях с администрацией и подчиненными.

5 Я регулярно пересматриваю цели моей деятельности.

6 Сейчас нецелесообразно учиться и приобретать специальность, лучше сосредоточиться на накоплении средств, чтобы развернуть дело.

7 Я умею воздействовать на людей так, чтобы они принимали мою логику и считали себя обязанными содействовать достижению моих целей.

8 Я редко поступаю вразрез с моими убеждениями.

9 Я настолько проникнут(а) желанием добиться успеха, что часто иду на временные лишения: скрепя сердце жертвую благополучной атмосферой в семье, общением с детьми, совместным отдыхом и т. п.

10 Я всегда экономлю время и силы, строго ограничивая поступающую информацию только самой необходимой.

11 Я считаю, что если человек постоянно пересматривает и проверяет свои убеждения, то он их просто не имеет.

12 Я способен(на) поддерживать свое настроение покупкой каких-нибудь мелких, недорогих, но хороших вещей, чтобы пережить крупные неудачи или период длительного безденежья.

13 Я считаю, что в тех случаях, когда нет полной определенности ситуации, не стоит предпринимать решительных действий.

14 Я часто вынужден(а) жертвовать творческими интересами и замыслами, решая проблемы материального обеспечения и продвижения по службе.

15 Я способен(на) переходить к временной конфронтации и жесткому противостоянию семье и друзьям, чтобы в полной мере раскрыть свои возможности на работе.

16 Я постоянно заставляю себя поступать так, как надо, а не так, как хочется.

17 Я настолько демократичен(на), что в общении с подчиненными просто не могу заставить себя сказать «я» вместо «мы».

18 Проблемы материального обеспечения всегда противоречат задачам сохранения благополучия в семье и получения удовольствия от жизни.

19 Мне мешает по-настоящему активно и плодотворно действовать в качестве менеджера общественная неразбериха и анархия.

20 Менеджеру надо быть готовым жертвовать своей духовной жизнью ради служебных дел.

21 Я лучше всего решаю проблемы, когда есть возможность уединиться и сосредоточиться.

22 Менеджер просто обязан высказать свое возмущение подчиненными, чья работа вызывает недовольство.

23 Я никогда не экономлю средства и время на приобретение максимально возможной информации, даже если не всегда представляю, зачем она мне может понадобиться.

24 Иногда я сталкиваюсь с совершенно равнозначными желаниями и, осознавая их несовместимость, все же ни одним не могу пожертвовать.

25 Я часто влияю на принятие решений не подчиненными мне коллегами.

26 Планирование — это пережиток социалистической идеологии.

27 Я считаю, что лучше «выкладываться» на работе, которую знаешь, чем увлекаться новыми возможностями и идеями, где результат просчитан, но не гарантирован.

28 Иногда, даже осознав, какие желания борются во мне, я не могу выбрать удовлетворяющего меня решения.

29 Служебные дела требуют поступиться многими удовольствиями жизни.

30 Ответственные и рискованные ситуации вызывают у меня чувство вдохновения: прилив энергии, необычайную собранность, сосредоточенность и ясность мысли, легкость и точность действий.

Подсчет очков: за каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 23, 25, 30 и отрицательный — на остальные вопросы записывается по 1 очку.

Если сумма *меньше 9 очков*, то вам, скорее всего, лучше оставить идею стать менеджером и не мучить себя и родных мало осуществи-

мыми стремлениями и рискованными предприятиями, мешающими нормально жить и работать, спокойно заниматься своим любимым делом, находить счастье в простых радостях бытия, философском созерцании действительности или насыщенной духовной жизни. Хотя не исключена возможность, что вы сможете быть очень оригинальным управляющим, которому суждено внести вклад в мировой менеджмент, найти принципы, способы управления и подходы, которые не укладываются пока в современную практику управления.

При *сумме 10—21 очков* можно говорить о возможности стать со временем хорошим менеджером. Но все же ваш выбор в большей степени продиктован рекламой и модой, чем внутренними побуждениями. Внимательно проанализируйте результаты тестов этой главы: может быть, вам и стоит потратить усилия на развитие способности к управлению. Но для этого потребуются пройти хороший курс социально-психологической подготовки.

Если сумма *выше 22 очков*, то вы на правильном пути и, скорее всего, точно угадали свое призвание. А если результат выше 26 очков, то вы природный менеджер. Хотя учиться и совершенствоваться в условиях конкуренции всегда необходимо (что вы и сами прекрасно знаете).

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе

Темы докладов:

- 1) этапы профессионального развития;
- 2) цикл профессиональной жизни человека;
- 3) содержание должностной карьеры;
- 4) виды ограничений на профессии;
- 5) цели и задачи профессиональной ориентации.

## 4 Психофизиология профессионального отбора и профпригодности

**Практическое занятие.** На занятии проводится самообследование при помощи тестовых методик.

### Опросник для определения профессиональной готовности Л.Н. Кабардовой

**Инструкция:** Внимательно прочитайте вопросы. На каждый из них Вам необходимо дать три ответа, оценив их в баллах. Ответ записывается в соответствующую клетку бланка ответов, где цифрами обозначены номера вопросов, а буквами - клеточки для трех ответов.

Сначала Вы оцениваете, насколько хорошо Вы умеете делать то, что записано в вопросе (клеточка «а»):

- делаю, как правило, хорошо – 2 балла;
- делаю средне – 1 балл;
- делаю плохо, совсем не умею, никогда не делал – 0 баллов.

Затем оцениваете ощущения, которые возникают у Вас, когда Вы это делаете (клеточка «б»):

- положительные (интересно, легко) – 2 балла;
- нейтральные (все равно) – 1 балл;
- отрицательные (неинтересно, трудно) – 0 баллов.

Третий ответ должен отразить, хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие входило в Вашу работу (клеточка «в»):

- да – 2 балла;
- все равно – 1 балл;
- нет – 0 баллов.

Читая вопрос, обязательно обращайтесь внимание на слова «часто», «легко», «систематически» и т.п. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

#### **Текст опросника.**

1 Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.

2 Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).

3 Длительное время (более одного года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.)

4 Сочинять стихи, рассказы, заметки писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.

5 Сдерживать себя, не «выливать» на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.

6 Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.

7 Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.

8 Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдения в специальный дневник.

9 Мастерить красивые изделия своими руками: из дерева, ткани, металла, засушенных растений, ниток.

10 Терпеливо, без раздражения объяснить кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять это несколько раз.

11 В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.

12 Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии

13 Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.

14 Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.

15 Много и часто общаться со многими людьми, не уставая от этого.

16 На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составленные рассказы по заданной теме.

17 Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).

18 Свое свободное время преимущественно тратить на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.

19 Сочинять музыку, песни, имеющие успех других.

20 Внимательно, терпеливо, не перебивая, выслушивать людей.

21 При выполнении задания по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.

22 Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).

23 Регулярно, без напоминания, выполнять необходимые для

ухода за животными работы: кормить, чистить (животных и клетки), лечить, обучать.

24 Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.

25 Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.

26 Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составлять логическую цепочку действий, используя при этом различные законы, формулы, теоремы.

27 Ремонтить замки, краны, мебель, игрушки.

28 Разбираться в породах и видах животных, знать их характерные признаки и повадки.

29 Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником талантливо, а что нет, и уметь обосновать это устно или письменно.

30 Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.

31 Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.

32 Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машинке, проводить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.

33 Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.

34 Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.

35 Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.

36 Выполнять расчеты, подсчеты данных, выводить на основе этого различные закономерности, следствия.

37 Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.

38 Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии: читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.

39 Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, украшений, интерьера помещений.

40 Влиять на людей: убеждать, предотвращать конфликты, улаживать разногласия, разрешать споры.

41 Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисо-

вать карты, схемы, чертежи.

42 Выполнять задания, в которых требуются мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.

43 Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоологических кружках и питомниках.

44 Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.

45 Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.

46 Аккуратно и безошибочно выполнять "бумажную" работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.

47 Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технологической, логической, математической.

48 При работе с растениями или животными переносить ручной или физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.

49 Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).

50 Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Бланк ответов представлен в виде таблицы 4.1.

В таблице 4.1 приняты следующие сокращения:

Ч-З – человек – знаковая система;

Ч-Т – человек – техника;

Ч-П – человек – природа;

Ч-Х – человек – художественный образ;

Ч-Ч – человек – человек

Таблица 4.1 – Бланк ответов

Тип профессий																			
Ч-З				Ч-Т				Ч-П				Ч-Х				Ч-Ч			
№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в
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			

### ***Обработка и интерпретация результатов***

Каждый столбец клеток в бланке ответов соответствует одному из типов профессий. Колонки, обозначенные буквами, отражают оценки трех ответов на каждый вопрос:

а – оценка своих умений;

б – оценка своего эмоционального отношения;

в – оценка своих профессиональных пожеланий, предпочтений.

Приступая к обработке результатов, сначала следует внимательно просмотреть бланк ответов и отметить те номера вопросов, при ответе на которые испытуемый в графе «умения» поставил оценку «0». Эти вопросы следует полностью исключить из обработки. Примером может служить соотношение оценок «0-12-11». В этом случае вторая и третья оценки также исключаются при подсчете баллов по соответствующим шкалам (эмоционального отношения и профессиональных положений). Они учитываются только при качественном анализе каждой сферы.

Далее подсчитывается сумма баллов в каждой профессиональной сфере по шкалам «умения», «отношение» и «профессиональные пожелания». Обращается внимание на соотношение оценок по данным шкалам как в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Выбор наиболее предпочтительной профессиональной сферы (или нескольких сфер) делается на основе сопоставления сумм баллов, набранных в разных профессиональных сферах по шкале «профессиональные предпочтения». Обращается внимание на те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем в каждой сфере сравниваются между собой баллы, набранные по трем шкалам. Предпочтительным являются такое сочетание, в котором оценки по второй и третьей шкалам количественно сочетаются с оценкой по первой шкале, отражающей реальные умения испытуемого. Например, соотношение оценок типа «10-12- 11» благоприятнее, чем сочетание «3-8-12», поскольку предпочтения испытуемого в первом случае более обоснованы наличием у него соответствующих умений.

Далее анализируются отдельные вопросы, ответы на которые получили оценки в баллах «2-2-2», а также «2-2-1», «1-2-2». Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до конкретных специальностей. Например, работа в области «человек-знак» может осуществляться с буквами, словами, текстами, (филолог, историк, редактор и др.); с иностранными знаками, текстами (техни-

ческий переводчик, гидпереводчик); с математическими знаками (программист, математик, экономист и др.). Во-вторых, это дает возможность выйти за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными областями, например учитель математики (сферы «человек-человек» и «человек-знак»), модельер (сферы «человек - художественный образ» и «человек – техника») и т.д.

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

### **Тест на темперамент А. Белова**

**Инструкция:** внимательно прочитайте список свойств, присущий тому или иному темпераменту, и ставить «+», если свойство вам присуще, и знак «-», если это свойство у вас не выражено.

Тестовый материал (вопросы).

1. Если вы:
  - 1.1 Спокойны и хладнокровны.
  - 1.2. Последовательны и обстоятельны в делах.
  - 1.3. Осторожны и рассудительны.
  - 1.4. Умеете ждать.
  - 1.5. Молчаливы и не любите зря болтать.
  - 1.6. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.
  - 1.7. Сдержанны и терпеливы.
  - 1.8. Доводите начатое дело до конца.
  - 1.9. Не растрчиваете попусту сил.
  - 1.10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка в жизни, системы в работе.
  - 1.11. Легко сдерживаете порывы.
  - 1.12. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
  - 1.13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
  - 1.14. Постоянны в своих интересах и отношениях.
  - 1.15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.
  - 1.16. Ровны в отношениях со всеми.
  - 1.17. Любите аккуратность и порядок во всем.
  - 1.18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
  - 1.19. Обладаете выдержкой.

1.20. Постепенно сходитесь с новыми людьми.

2. Если вы:

- 2.1. Стеснительны и застенчивы.
- 2.2. Теряетесь в новой обстановке.
- 2.3. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.
- 2.4. Не верите в свои силы.
- 2.5. Легко переносите одиночество.
- 2.6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
- 2.7. Склонны уходить в себя.
- 2.8. Быстро утомляетесь.
- 2.9. Обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
- 2.10. Невольно приспособливаетесь к характеру собеседника.
- 2.11. Впечатлительны до слезливости.
- 2.12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
- 2.13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
- 2.14. Склонны к подозрительности, мнительности.
- 2.15. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
- 2.16. Чрезвычайно обидчивы.
- 2.17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
- 2.18. Малоактивны и робки.
- 2.19. Безропотно покорны.
- 2.20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.

3. Если Вы:

- 3.1. Неусидчивы, суетливы.
- 3.2. Невыдержанны, вспыльчивы.
- 3.3. Нетерпеливы.
- 3.4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
- 3.5. Решительны и инициативны.
- 3.6. Упрямы.
- 3.7. Находчивы в споре.
- 3.8. Работаете рывками.
- 3.9. Склонны к риску.
- 3.10. Незлопамятны и необидчивы.
- 3.11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
- 3.12. Неуравновешенны и склонны к горячности.

- 3.13. Нетерпимы к недостаткам.
- 3.14. Агрессивный забияка.
- 3.15. Обладаете выразительной мимикой.
- 3.16. Способны быстро действовать и решать.
- 3.17. Неустанно стремитесь к новому.
- 3.18. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
- 3.19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
- 3.20. Склонны к резким сменам настроения.

4. Если вы:

- 4.1. Веселы и жизнерадостны.
- 4.2. Энергичны и деловиты.
- 4.3. Часто не доводите начатое дело до конца.
- 4.4. Склонны переоценивать себя.
- 4.5. Способны быстро схватывать новое.
- 4.6. Неустойчивы в интересах и склонностях.
- 4.7. Легко переживаете неудачи и неприятности.
- 4.8. Легко приспосабливаетесь к различным обстоятельствам.
- 4.9. С увлечением беретесь за любое новое дело.
- 4.10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
- 4.11. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
- 4.12. Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой.
- 4.13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми.
- 4.14. Выносливы и работоспособны.
- 4.15. Обладаете быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.
- 4.16. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
- 4.17. Обладаете всегда бодрым настроением.
- 4.18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
- 4.19. Часто не собранны, проявляете поспешность в решениях.
- 4.20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

***Ключ к тесту на темперамент***

Подсчитайте количество «+» по каждому темпераменту отдельно.

1 Блок – флегматик.

2 Блок – меланхолик.

3 Блок – холерик.

4 Блок – сангвиник.

Затем подсчитайте процент положительных ответов по каждому типу темперамента (количество «+» по одному типу темперамента разделить на количество «+» по всем четырем типам темперамента и умножить на 100%).

В окончательном виде ваша формула темперамента примет примерно такой вид:

$$T = 36\% X + 35\% C + 15\% \Phi + 14\% M,$$

что означает, что ваш темперамент на 36% холерический, на 35% сангвинический, на 15% флегматический и на 14% меланхолический.

### ***Интерпретация к полученным значениям.***

***Флегматик.*** Новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других – ленью и склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

***Меланхолик.*** Обладает высокой чувствительностью: присутствует глубина чувств при слабом их выражении. Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, скромность, осторожность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, ответственный, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

***Холерик.*** Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни

холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, вспыльчивости при эмоциональных обстоятельствах.

*Сангвиник.* Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхность и непостоянство.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.**

По результатам самообследования студенты составляют эссе.

## **5 Теория и деятельная природа профессионализации персонала**

### **5.1 Психофизиологический анализ содержания профессиональной деятельности**

#### **Практическое занятие.**

На занятии проводится тренинг двигательной памяти (по А.С. Польскому)

Основными показателями двигательной памяти являются ее точность (воспроизведение заданного параметра без отклонений), объем (количество движений, параметры которых человек может воспроизвести), устойчивость (ухудшается или нет их воспроизведение под влиянием помех — сбивающих движений в промежутке между запоминанием и воспроизведением) и прочность (как долго это движение помнится). Для развития этих качеств мы предлагаем простые упражнения.

Вам понадобятся только лист бумаги и фломастер. Начинайте тренироваться, и вы увидите, что через несколько недель двигательная память значительно улучшится.

***Направление движений.*** Прикрепите к стене лист бумаги на расстоянии примерно 60 сантиметров от пола и сядьте на стул лицом к нему. Плотно закройте глаза и наугад прикоснитесь фломастером к любому месту бумаги. Опустите руки на колени (исходное положение) и через 1-2 секунды постарайтесь еще раз попасть фломастером в ту же точку. Откройте глаза, измерьте расстояние между двумя точками. Это исходный уровень вашей памяти. Затем с закрытыми глазами совершайте движения к разным участкам листа: первое движение - то, что нужно запомнить, второе - его воспроизведение.

Определите для себя наиболее трудные для запоминания направления движений (когда расстояние между точками максимально) и при тренировке обратите на них особое внимание. После того, как вы научитесь точно воспроизводить единичные движения, переходите к тренировке объема памяти — к воспроизведению серии движений, сперва двух, потом трех и т.д. Для этого с закрытыми глазами расставьте несколько точек в разных частях листа, в промежутках между движениями опускайте руку (исходное положение). Затем через 2-3 секунды повторите эти движения, стараясь во второй раз попасть в те же точки, в той же последовательности. По мере улучшения результатов при запоминании 2-3 направлений увеличивайте количество то-

чек.

Время от времени измеряйте расстояние между точками и следите за тем, чтобы оно постепенно уменьшалось. Чтобы различить первый результат и последующие, используйте фломастеры разного цвета: например, проставляйте точки красным цветом, а воспроизводите их зеленым. Для тренировки устойчивости памяти проделывайте все так же, как и при тренировке точности и объема, только после исходных (запоминаемых) движений хорошенько потрясите рукой, поднимите ее вверх, отведите в сторону и лишь после этого повторяйте движение.

Вначале такие двигательные помехи могут ухудшить результат, но затем все постепенно восстановится. Прочность памяти тренируйте за счет постепенного увеличения времени между запоминанием и воспроизведением движений - от нескольких секунд до нескольких минут.

***Расстояние движений.*** Прикрепите лист бумаги к поверхности стола. Сидя за столом с закрытыми глазами, проведите фломастером слева направо линию произвольной длины. Спустя несколько секунд попробуйте из соседней точки провести вторую линию такой же длины. Запишите разницу. Затем, воспроизводя первоначальное движение, меняйте исходную точку движения (например, ставьте ее не в середине листа, а слева вверху, справа внизу и т. п.) или направление движения (не слева направо, а справа налево, снизу вверх и т. п.) или и то и другое вместе, но старайтесь всегда строго выдерживать длину.

Наибольшее внимание при тренировке уделяйте тем ситуациям, где ваши ошибки максимальны. Добившись хорошей точности, переходите к тренировке объема. Для этого сразу проведите две — три линии различной длины одну под другой. Через несколько секунд проведите такие же по длине линии в той же последовательности. Постепенно увеличивайте количество запоминаемых линий и усложняйте условия их воспроизведения, меняя расположение исходных точек и направление движений.

Теперь можно развивать устойчивость и прочность памяти. Для этого в промежутках между начальными и повторными движениями совершите несколько взмахов рукой в различных направлениях, а также увеличивайте промежуток времени перед воспроизведением.

***Угол поворота сустава.*** Для этого упражнения лист бумаги можно прикрепить как горизонтально, так и вертикально. Упритесь локтем в какую-то его точку, опустите на него предплечье и кисть с фло-

мастером и закройте глаза. Затем, не сдвигая локоть, совершите круговое движение предплечьем и кистью так, чтобы фломастер оставил на бумаге дугу (для начала в 30-40 градусов). При этом вращайте руку только в локтевом суставе, в лучезапястном она должна быть неподвижной. Теперь, не меняя положения локтя, верните фломастер в исходную точку и совершите поворот руки на такой же угол (чтобы вторая дуга в точности совпала с первой).

Для усложнения упражнения меняйте положение локтя, положение исходных для дуг точек, а также направление поворота (по часовой стрелке или против). Со временем переходите к запоминанию и воспроизведению сразу нескольких разных поворотов руки (разных дуг), а затем между запоминанием и воспроизведением как следует подвигайте рукой, особенно в локте, или просто увеличьте промежуток времени перед воспроизведением. Этим вы обеспечите тренировку объема, устойчивости и прочности памяти на двигательные повороты.

Вы можете найти более сложные варианты этих упражнений. Например, бумагу можно установить на наклонной плоскости, движения перенести с одной руки на другую, поворачивать руку только в лучезапястном суставе. Регулярно наблюдайте за показателями вашей двигательной памяти в процессе тренировки. Фиксируя, как день ото дня она улучшается, т.е. имея наглядные результаты тренировок, вы не сможете их прекратить, прежде чем доведете двигательную память до совершенства. Но нужно ли это?

Казалось бы, чему мы при этом научились? Каким-то пустякам: попадать в исходную точку, выдерживать заданную длину линии... Как показывают экспериментальные исследования по психологии памяти и движений, именно эти «пустяки» лежат в основе координации и красоты наших движений, быстроты и легкости, с которыми мы что-то изготавливаем руками, добиваемся результатов в спорте.

### ***Графическое тестирование.***

Студентам предлагается на листе бумаги формата А4 изобразить человеческую фигуру. Затем по данному рисунку анализируются индивидуальные особенности уровней моторного построения по Н.А. Бернштейну.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе.

## **6 Психофизиологические компоненты работоспособности**

### **Практическое занятие.**

На занятии проводится самодиагностика при помощи тестовой методики.

#### **Тест «Экстраверт – Интроверт – Амбиверт»**

В книге швейцарского ученого Карла Г. Юнга «Психологические типы» впервые для психологической характеристики были использованы понятия «экстраверт» (направленный вовне) и «интроверт» (направленный внутрь). Экстраверты стремятся к расширению деловых контактов, использованию всех возможностей. Интроверты, напротив, контакты ограничивают, замкнуты в себе, отгораживаются от окружающих, делают впрок необходимые запасы, не допускают лишних расходов, берегут силы.

Попробуйте определить, к какому психологическому типу Вы принадлежите. Вы относитесь к группе экстравертов, если:

1) в один и тот же день запросто можете посмотреть два кинофильма, концерта, пьесы и т. д., назначить несколько встреч и успеть только на одну-две;

2) число ваших приятелей, знакомых с каждым днем увеличивается;

3) у вас неважное настроение, когда телевизор и радиоприемник неисправны. Вы чувствуете себя одиноким и оторванным от мира, если телефон отключен;

4) вы легко запоминаете лица, случаи биографии, но труднее формулы и другие высказывания;

5) вы любите поесть, повеселиться в компании. Избегаете одиночества. Вы относитесь к категории жизнерадостных людей и ищете контакта с себе подобными, избегаете замкнутых людей;

6) любите имитировать других, рассказывать анекдоты, веселые истории. У вас легкий характер;

7) любите говорить речи, тосты, привлекать к себе внимание. В компании любите быть на виду;

8) знаете, где, когда и что делать;

9) быстро входите в контакт с незнакомыми людьми и легко ориентируетесь в новой обстановке, без особых затруднений выходите из сложных ситуаций;

10) быстро принимаете решения, способны на риск, хотя он не всегда оправдан. Командировки для Вас – развлечение и Вы их при-

нимаєте с радостью;

11) в каждой конкретной ситуации оцениваете, что лучше предпринять, и поступаете в зависимости от обстоятельств;

12) у Вас всегда много планов, заданий, проблем и идей, но Вы в состоянии осуществить только часть их них;

13) вы не понимаете и не сочувствуете людям, которые непрерывно жалуются на свое здоровье;

14) вас интересует, какое впечатление Вы производите на окружающих.

Вы относитесь к группе интровертов, если:

1) даже незначительного события достаточно, чтобы Вы приостановили принятие важного решения;

2) иногда одного представления или концерта для Вас достаточно на целый месяц;

3) часто Вами овладевают воспоминания;

4) у Вас друзей немного. Вы трудно сближаетесь с людьми;

5) Вы лучше запоминаете основную идею, чем подробности;

6) Вы предпочитаете иметь дело с меньшим, но отреферированным объемом информации, чем со всем потоком сообщений;

7) Вы не любите суеты, громкой музыки, шумных компаний;

8) у Вас немного вещей, но они образуют с вами единое целое;

9) Вы не любите фотографироваться;

10) любите есть в одиночку. Вы чувствуете себя более свободно и непринужденно в домашней обстановке. Избегаете незнакомых компаний;

11) трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, коллективу, ситуации;

12) Вы принципиальный человек и стараетесь строго следовать своим принципам;

13) Вы внимательно следите за своим здоровьем, считаете, что лучше лишний раз принять профилактическое лекарство, чем потом лечить болезнь;

14) иногда Вам говорят, что нужно проще смотреть на некоторые вещи, но Вы так не считаете.

Подсчитав положительные ответы, Вы сможете определить, к какому психологическому типу более склонны. Если признаков «экстра» и «интра» окажется поровну, то вы – амбиверт, каковым типом является большинство людей.

### Тест на быстроту мышления

**Назначение теста:** методика позволяет определить быстроту мышления и подвижность нервных процессов.

**Инструкция к тесту:** Перед вами слова, в которых пропущены буквы. Ваша задача вставить недостающие буквы. Каждый прочерк означает одну пропущенную букву. Слова должны быть существительными, нарицательными, в единственном числе. Старайтесь работать как можно быстрее.

Для выполнения задания дается 3 мин.

#### **Тестовый материал**

1 П-ро	20 З-о-ок
2 Г-ра	21 К-и-а
3 П-ле	22 С-е-ло
4 К-са	23 К-ы-а
5 Т-ло	24 Т-а-а
6 П-ля	25 С-а-ка
7 В-ра	26 Т-у-а
8 С-жа	27 С-а-а
9 Д-ша	28 П-е-а
10 Р-ка	29 С-я-о-ть
11 П-л-а	30 К-с-а-ник
12 О-р-ч	31 У-и-ель
13 К-р-он	32 А-е-ь-ин
14 З-р-о	33 Ст-н-ия
15 В-с-ок	34 Ч-рн-ла
16 С-г-об	35 Ка-у-та
17 У-т-в	36 Тр-с-сть
18 П-д-ак	37 Сл-п-т
19 Б-л-он	38 К-нт-р

#### **Ключ к тесту**

Перо, гора, поле, коса, тело, пуля, вера, сажа, душа, река, полка, обруч, картон, зерно, восток, сугроб, устав, пиджак, бульон, звонок, книга, сверло, крыша, трава, сварка, труба, слава, пчела, святость, кус-тарник, учитель, апельсин, станция, чернила, капуста, трусость, сле-пота, контора.

#### **Интерпретация результатов теста**

Показателем быстроты мышления и одновременно показателем подвижности нервных процессов выступает количество составленных

слов:

менее 20 слов – низкая быстрота мышления и подвижность нервных процессов;

21–30 слов – средняя быстрота мышления и подвижность нервных процессов;

31 слово и более – высокая быстрота мышления и подвижность нервных процессов.

В публичной дискуссии обсуждаются вопросы, связанные с психофизиологическими компонентами работоспособности и влиянием выявленных индивидуально-психологических свойств на работоспособность.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе.

Темы докладов:

- 1) понятие «работоспособность»;
- 2) предел работоспособности;
- 3) типы нервной системы, определяющие величину работоспособности. Слабый и сильный типы нервной системы;
- 4) влияние мотивации на работоспособность;
- 5) разработка физиологических основ работоспособности.

## **7 Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности**

### **Практическое занятие.**

На занятии проводится самообследование при помощи тестовой методики.

#### **Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»**

Для более глубокого изучения личностных качеств и выработки рекомендаций по профессиональному предназначению может быть использован Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным. Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- «достоверность» (Д);
- «адаптивные способности» (АС);
- «нервно-психическая устойчивость» (НПУ);
- «моральная нормативность» (МН).

На каждое утверждение обследуемый должен ответить «да» или «нет».

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствуют неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями и даже неделями ничего не мог

делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.

17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.

18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.

19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.

20. Голова у меня болит часто.

21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.

23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.

31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь — стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и

тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.

49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.

50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.

51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.

53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.

54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.

55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.

57. Я легко плачу.

58. Я мало устаю.

59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

60. С моим рассудком творится что-то неладное.

61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.

62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).

63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.

64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.

66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.

67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.

68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень

раздражает.

69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.

70. Думаю, что я человек обреченный.

71. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например, в магазине.

72. Я злоупотреблял спиртными напитками.

73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.

74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.

75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильного сердцебиения.

76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.

78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.

81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.

82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

83. Кто-то управляет моими мыслями.

84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.

86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

87. Я вполне уверен в себе.

88. Никому не доверять — самое безопасное.

89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

99. Я редко заговариваю с людьми первым.

100. У меня никогда не было столкновений с законом.

101. Мне приятно иметь среди моих знакомых значительных людей – это придает мне вес в собственных глазах.

102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.

103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.

104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.

105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.

106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.

107. Мне кажется, что я заводжу друзей с такой же легкостью, как и другие.

108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

109. Мне, как правило, везет.

110. Меня легко привести в замешательство.

111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.

112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.

114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.

116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда у меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глуби-

не души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.

143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.

144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побыть среди людей.

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.

146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.

147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.

148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.

149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.

151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.

152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, то почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.

154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

155. Будущее кажется мне безнадежным.

156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.

157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.

158. Чаще всего я чувствую себя усталым.

159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.

160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.

161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

162. Рассказы о приключениях мне нравятся больше, чем о любви.

163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.

164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.

165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально при-

влекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

**Ключи к шкалам** многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО – АМ)

*Достоверность (Д):*

«Да» – ни одного вопроса.

«Нет» – 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

*Адаптивные способности (АС)*

«Да» – 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Нет» – 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163. Всего 152

*Нервно-психическая устойчивость (НПУ):*

«Да» – 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Нет» – 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140. Всего 96.

*Коммуникативные особенности (КО):*

«Да» – 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Нет» - 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159. Всего 31.

*Моральная нормативность (МН):*

«Да» – 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

«Нет» – 13, 76, 97, 100, 160, 163. Всего 24.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе.

## **8 Психофизиологические функциональные состояния. Роль и место функционального состояния в поведении человека**

### **8.1 Эмоции. Конфликтные эмоциональные состояния**

**Практическое занятие.** На занятии проводится самообследование при помощи тестовой методики

#### **Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация В. Г. Норакидзе)**

Опросник предназначен для измерения проявлений тревожности. Рассматриваемая шкала состоит из 60 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI).

#### ***Стимульный материал (список вопросов).***

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.

20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся. 21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.

22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.

23. Меня часто мучают ночные кошмары.

24. Я склонен все принимать слишком всерьез.

25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.

26. У меня беспокойный и прерывистый сон.

27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.

28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.

29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.

30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.

31. Мой желудок сильно беспокоит меня.

32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я - человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения. 56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

**Ключ обработки:** Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого. Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Шкала тревоги:

– ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

– ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58

Шкала лжи:

– ответы «да» к пунктам 2, 10, 55

– ответы «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

**Интерпретация результатов**

Суммарная оценка:

40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов – свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов – о низком уровне тревоги. •

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе

## 8.2 Психофизиологические особенности профессий в системе «человек-человек». Синдром эмоционального выгорания

**Практическое занятие.** На занятии проводится самообследование при помощи тестовых методик.

### Опросник Профессиональное (эмоциональное) выгорание (МВИ) адаптация Водопьянова Н.Е. Методика К. Маслач и С. Джексон

**Инструкция:** Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «ежедневно». Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для сотрудников коммерческой службы (маркетологов, агентов, менеджеров) представлен в таблице 8.1

Таблица 8.1 – Вариант теста «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» для сотрудников коммерческой службы (маркетологов, агентов, менеджеров)

Утверждения	Баллы
1 В конце рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ной), без ярких эмоций и чувств	1 2 3 4 5 6
2 К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3 По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных	1 2 3 4 5 6
4 Я хорошо чувствую интересы и состояние тех, с кем я работаю (партнеры, клиенты) и это помогает мне в переговорах по торговым сделкам (реализация продукции)	1 2 3 4 5 6
5 Меня раздражают (выводят из душевного равновесия) те люди, с кем мне приходится работать	1 2 3 4 5 6
6 Я чувствую себя энергичным (ной) и эмоционально воодушевленным(ной)	1 2 3 4 5 6
7 Я умею находить правильное решение в сложных (конфликтных) ситуациях	1 2 3 4 5 6

## Окончание таблицы 8.1

Утверждения	Баллы
8 Я чувствую упадок сил и апатию по отношению к моей работе	1 2 3 4 5 6
9 Я вношу много нового и полезного в работу нашей компании (продуктивность работы сотрудников нашей фирмы)	1 2 3 4 5 6
10 В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным(ной) и бесчувственным(ной) по отношению к тем, с кем мне приходится работать	1 2 3 4 5 6
11 Люди, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня	1 2 3 4 5 6
12 Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанных с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13 Я чувствую все больше жизненных разочарований	1 2 3 4 5 6
14 Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15 В организации, где я работаю, я предпочитаю формальное общение, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с сотрудниками (клиентами) до минимума	1 2 3 4 5 6
16 Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	1 2 3 4 5 6
17 Я легко провожу торговые переговоры и успешен на них	1 2 3 4 5 6
18 Я легко (без напряжения) общаюсь с людьми независимо от их социального статуса (положения), возраста и характера	1 2 3 4 5 6
19 Я доволен(на) моими жизненными и профессиональными успехами (достижениями)	1 2 3 4 5 6
20 Я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21 Я смогу ещё многого достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22 Люди, с которыми я работаю (начальство, подчиненные, коллеги), перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	1 2 3 4 5 6

Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» представлен в таблице 8.2.

Таблица 8.2 – Ключ к тесту «Профессиональное (эмоциональное) выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

В таблице 8.2 символом «\*» отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

**Интерпретация, обработка результатов:** В соответствии с общим «ключом» подсчитывается сумма баллов для каждого субфактора. Оценка степени выгорания может осуществляться как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю. Для этого складываются шкальные оценки трех показателей (таблица 8.3) и соотносятся с тестовыми нормами (таблица 8.4).

Таблица 8.3 – Уровни показателей выгорания

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5-15	16-24	25-34	больше 34
	Женщины	6-16	17-25	26-34	больше 34
Деперсонализация / цинизм	Мужчины	2-4	5-12	13-15	больше 15
	Женщины	1-4	5-10	11-13	больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37-48	34-28	27-23	22 и меньше
	Женщины	37-48	35-28	27-22	21 и меньше

Таблица 8.4 – Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания

Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
3-4 балла	5-6 баллов	7-9 баллов	10 баллов и больше

Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности. Например, некоторую степень эмоционального истощения можно считать нормальным возрастным изменением, а определенный уровень деперсонализации – необходимый механизм психологической защиты для целого ряда социальных (или коммуникативных) профессий в процессе профессиональной адаптации.

При анализе индивидуальных показателей по шкале «профессиональная эффективность» следует учитывать возраст и этап становления человека в профессии. Начальный период профессиональной адаптации неизбежно связан с осознанием молодым специалистом некоторой недостаточности своих знаний и умений требованиям практической деятельности. Это, естественно, обуславливает определенную напряженность (психологический стресс) в рабочих ситуациях профессиональной деятельности. Если подобное явление не учитывать, можно ошибочно интерпретировать у начинающих специалистов низкие баллы по шкале «персональные достижения» как симптомы

выгорания. У сформировавшихся специалистов на этапе зрелости и поздней зрелости низкие баллы по шкале «профессиональная эффективность» часто свидетельствуют о сниженной самооценке значимости действительно достигнутых результатов и вторичном снижении продуктивности из-за изменения отношения к работе.

Таким образом, при исследовании динамики выгорания необходимо брать в расчет как конкретные значения по всем трем субшкалам, так и их взаимосвязь. Взаимосвязь и взаимовлияние факторов выгорания определяют динамику процесса его развития. В таблицах 8.5 и 8.6 представлены средневозрастные и зависящие от стажа значения по российской выборке, позволяющие определить персональные характеристики выгорания.

Таблица 8.5 – Показатели выгорания в различных возрастных группах

Возраст	Эмоциональное истощение	Цинизм	Профессиональная успешность	Критерий	Уровень значимости
20-30	19,44	7,70	30,19	t-критерий Стьюдента	p>0,05 p>0,05
30-40	19,29	7,55	28,79	t-критерий Стьюдента	p>0,05 p>0,05
40-50	20,92	7,29	27,82	t-критерий Стьюдента	p<0,05 p>0,05
>50	21,48	7,71	31,52	t-критерий Стьюдента	P<0,05 p>0,05

Таблица 8.6 – Показатели выгорания в зависимости от стажа работы

Стаж	Эмоциональное истощение	Цинизм	Профессиональная успешность	Критерий	Уровень значимости
0,5-3	20,96	6,91	28,23	t-критерий Стьюдента	p>0,05
4-10	19,24	7,19	28,57	t-критерий Стьюдента	p>0,05
10-20	20,74	8,21	30,19	t-критерий Стьюдента	p>0,05
>20	19,78	8,22	29,44	t-критерий Стьюдента	p>0,05

## **Методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко**

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. Ниже даны подробные описания каждой из фаз и симптомов.

I Фаза напряжения – является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Состоит из следующих симптомов:

1 Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств». Проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2 Симптом неудовлетворенности собой. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя.

3 Симптомы «загнанности в клетку». Возникают не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора.

4 Симптом «тревоги и депрессии». Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании I фазы «напряжения» при развитии эмоционального выгорания.

II Фаза «резистенции» - вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Формирование защиты на этапе сопротивления происходит на фоне следующих явлений:

1 Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования». Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями:

- экономичное проявление эмоций;
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.

В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами – подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности.

2 Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п.

Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Врач, социальный работник, учитель не имеет морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойных и недостойных уважения. Ис-

тинный профессионализм – безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга.

3 Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания.

4 Симптом «редукции профессиональных обязанностей». Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

III Фаза истощения – характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1 Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость.

2 Симптом «эмоциональной отстраненности». Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения.

Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

3 Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности.

Метагазты «выгорания» проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми.

4 Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

#### *Текст опросника*

Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте по одному суждения и ставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением и «-», если нет. Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колотить в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю (проблемы) деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Обработка данных.** Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов – указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»;

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1 Переживание психотравмирующих обстоятельств:

1 (2), 13 (3), 25 (2), -37 (3), 49 (10), 61 (5), -73 (5)

2 Неудовлетворенность собой:

- 2 (3), 14 (2), 26 (2), -38 (10), -50 (5), 62 (5), 74 (3)
- 3 «Загнанность в клетку»:  
3 (10), 15 (5), 27 (2), 39 (2), 51 (5), 63 (1), -75 (5)
- 4 Тревога и депрессия:  
4 (2), 16 (3), 28 (5), 40 (5), 52 (10), 64 (2), 76 (3)
- «РЕЗИСТЕНЦИЯ»
- 1 Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:  
5 (5), -17 (3), 29 (10), 41 (2), 53 (2), 65 (3), 77 (5)
- 2 Эмоционально-нравственная дезориентация:  
6 (10), -18 (3), 30 (3), 42 (5), 54 (2), 66 (2), -78 (5)
- 3 Расширение сферы экономии эмоций:  
7 (2), 19 (10), -31 (2), 43 (5), 55 (3), 67 (3), -79 (5)
- 4 Редукция профессиональных обязанностей:  
8 (5), 20 (5), 32 (2), -44 (2), 56 (3), 68 (3), 80 (10)
- «ИСТОЩЕНИЕ»
- 1 Эмоциональный дефицит:  
9 (3), 21 (2), 33 (5), -45 (5), 57 (3), -69 (10), 81 (2)
- 2 Эмоциональная отстраненность:  
10 (2), 22 (3), -34 (2), 46 (3), 58 (5), 70 (5), 82 (10)
- 3 Личностная отстраненность (деперсонализация):  
11 (5), 23 (3), 35 (3), 47 (5), 59 (5), 72 (2), 83 (10)
- 4 Психосоматические и психовегетативные нарушения:  
12 (3), 24 (2), 36 (5), 48 (3), 60 (2), 72 (10), 84 (5)

**Интерпретация результатов:** Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания».

**Определение выраженности симптомов.** Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом,  
10-15 баллов – складывающийся симптом,  
16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

**Определение сформированности фаз развития стресса.** В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в

том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

**Вопросы (задания) для самостоятельной работы.** По результатам самообследования студенты составляют эссе.

**Список источников**

- 1 Данилова, Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов / Н.Н. Данилова; Рецензент Э.А. Костандов, Ю.А. Александровский. - М.: Аспект Пресс, 2012. – 368 с.
- 2 Кривошеков, С.Г. Психофизиология: учебное пособие / С.Г.Кривошеков, Р.И. Айзман - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 249 с.
- 3 Ляксо, Е.Е. Психофизиология: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Е.Е. Ляксо, А.Д. Ноздрачев. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 336 с
- 4 Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снедкова. – СПб., 2003.
- 5 Психофизиология профессиональной деятельности: Методические указания для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов/ Новосиб. гос. аграр. ун-т.; сост. Д.А. Севостьянов. - Новосибирск, 2017. - 76 с.
- 6 Сухова, Е.В. Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд: учеб. пособие / Е.В. Сухова. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 155 с