



Несмелова Нина Николаевна
Кандидат биологических наук, доцент.
Выпускница Томского государственного
университета по специальности «Биология» (1990).

Прошла профессиональную переподготовку
по специальности «Психология» (1991),
окончила магистратуру по направлению подготовки
«Прикладная математика и информатика» (2019).

В настоящее время работает на кафедре
радиоэлектронных технологий и экологического
мониторинга Томского государственного университета
систем управления и радиоэлектроники.

Область научных интересов: дифференциальная
психофизиология, педагогическая психология,
психология труда, психология безопасности.

Н.Н. Несмелова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ



Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Томский государственный университет
систем управления и радиоэлектроники

Н.Н. Несмелова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
БЕЗОПАСНОСТИ**

Учебное пособие

Томск
Издательство ТУСУРа
2019

УДК 159.9:331.453(075.8)
ББК 88.411я73
Н553

Рецензенты:

Борецкая И.А., гл. специалист департамента труда и занятости населения Томской области;

Абакумова Н.Н., канд. пед. наук Национального исследовательского Томского государственного университета

Несмелова, Нина Николаевна

Н553 Психологические аспекты безопасности: учеб. пособие / Н.Н. Несмелова. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2019. – 123 с.

ISBN 978-5-86889-855-6

Рассмотрены основные теоретические вопросы по дисциплине «Психологические аспекты безопасности», даны описания практических и лабораторных работ, а также задания для самостоятельной работы студентов и список рекомендуемой литературы.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность». Представленные материалы могут быть интересны преподавателям психологии и близких дисциплин, а также широкому кругу читателей

УДК 159.9:331.453(075.8)
ББК 88.411я73

ISBN 978-5-86889-855-6

© Несмелова Н.Н., 2019
© Томск. гос. ун-т систем упр.
и радиоэлектроники, 2019

Оглавление

Введение.....	4
1 ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ: НАУКА И ПРАКТИКА	
1.1 Психология безопасности как раздел психологической науки.....	6
1.2 Человек как объект психологии безопасности.....	7
1.3 Безопасное поведение личности	10
1.4 Психологические аспекты безопасности труда	11
1.5 Психология безопасности в чрезвычайных ситуациях	34
2 ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ	
2.1 Самооценка и методики ее изучения	40
2.2 Исследование мотивационной сферы личности.....	48
2.3 Исследование внимания.....	53
2.4 Исследование памяти.....	55
2.5 Исследование творческих способностей.....	57
2.6 Эмоционально-волевая сфера	60
2.7 Мотивационно-ценностная сфера.....	61
2.8 Конструктивное общение	64
2.9 Коммуникативная толерантность.....	74
2.10 Оптимизация взаимодействия личности и коллектива	78
3 ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ	
3.1 Исследование темперамента и характера.....	81
3.2 Опасные качества характера.....	87
3.3 Стратегии и модели преодолевающего поведения	94
3.4 Влияние тревожности на умственную работоспособность человека	99
3.5 Стратегии поведения в конфликте	103
4 ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	
4.1 Вопросы для самоподготовки	107
4.2 Тесты для подготовки к проверке знаний	107
4.3 Контрольная работа по теме «Свойства нервной системы и темперамент».....	111
Рекомендуемая литература	114
Литература	115

Введение

Дисциплина «Психологические аспекты безопасности» входит в учебный план подготовки бакалавров по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Целью дисциплины является изучение психологических и поведенческих особенностей человека, влияющих на его безопасность в быту и на производстве, в том числе при взаимодействиях с другими людьми, а также в чрезвычайных ситуациях.

Задачи дисциплины – познакомиться с основами психологических наук и научиться применять полученные знания для управления рисками в жизни и профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-5 – владение компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью;

- ОПК-5 – готовность к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе;

- ПК-22 – способность использовать законы и методы математики, естественных, гуманитарных и экономических наук при решении профессиональных задач.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать основы дифференциальной психологии, психологии личности, психологии общения, психологии труда, виктимологии, конфликтологии, психологии чрезвычайных ситуаций; проявления свойств нервной системы, темперамента, характера в поведении человека; интеллектуальные, эмоционально-волевые и мотивационно-потребностные особенности личности; основы конфликтологии: закономерности возникновения конфликтов, динамику их развития, способы профилактики и управления конфликтами;

- уметь выбирать и применять на практике диагностические методики для оценки индивидуальных особенностей и функцио-

нального состояния человека, осуществлять саморегуляцию функционального состояния, профилактику неблагоприятных последствий стресса, эффективную социальную коммуникацию, проявлять терпимость к расовым, национальным и религиозным различиям, эффективно разрешать конфликтные ситуации;

– владеть готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимостью, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью, компетенциями социального взаимодействия: способностью использования эмоциональных и волевых особенностей психологии личности, готовностью к сотрудничеству, расовой, национальной, религиозной терпимости, умением погашать конфликты, способностью к социальной адаптации, коммуникативностью, толерантностью.

Рабочая программа дисциплины включает пять разделов:

- 1) психология безопасности как раздел психологической науки;
- 2) человек как объект психологии безопасности;
- 3) безопасное поведение личности;
- 4) психологические аспекты безопасности труда;
- 5) психологические аспекты безопасности в чрезвычайных ситуациях.

Учебное пособие содержит теоретические материалы по разделам дисциплины, описание практических и лабораторных работ, задания, упражнения и тесты для самостоятельной работы студентов.

1 ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ: НАУКА И ПРАКТИКА

1.1 Психология безопасности как раздел психологической науки

Безопасность – это такое состояние, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество в целом.

Проблемы безопасности рассматриваются и решаются на разных уровнях: глобальном (общемировом, межгосударственном), государственном, общественном, отдельных организаций, групп людей и личностном.

Для отдельного человека проблемы безопасности проявляются в двух аспектах: необходимость найти защиту от внешних угроз (терроризм, преступность, повышенная агрессивность некоторых людей, экологические проблемы и др.); необходимость выбора таких способов деятельности, отношений и поведения, которые были бы продуктивными и не требовали решений и действий, связанных с неоправданным риском.

Серьезной проблемой современного общества является высокая смертность от несчастных случаев, которая занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Ежегодно в мире жертвами несчастных случаев становятся миллионы человек, многие из них погибают. Для снижения риска несчастных случаев на производстве разрабатываются безопасные технологии и оборудование, а также специальные средства защиты работников от вредных и опасных факторов. Однако проблему производственного травматизма невозможно решить только инженерными методами. По данным международной статистики главным виновником несчастных случаев является сам работающий человек. В основе аварийности и травматизма (от 60 до 90 % случаев в зависимости от вида трудовой деятельности) лежат не инженерно-конструкторские ошибки, а социально-психологические причины [80]. В связи с этим проблема безопасности личности требует психологического анализа.

Психология безопасности – это направление прикладной психологии, которое изучает психологические причины несчастных случаев, возникающих в процессе деятельности, и пути использования психологии для повышения безопасности труда [26]. Ее объектом является человек, занятый потенциально опасным видом деятельности. Предмет психологии безопасности включает такие аспекты, как индивидуальные психологические особенности, психические процессы и состояния человека, влияющие на безопасность его деятельности.

Результаты исследований в области психологии безопасности имеют большое практическое значение для снижения рисков в профессиональной деятельности.

1.2 Человек как объект психологии безопасности

С позиций системного подхода понятие «человек» может быть раскрыто через иерархию его сущностей [6]. Еще древние греки выделяли три уровня организации человека: телесный, психический и духовный. Каждый из уровней системы «человек» рассматривается как подсистема, организованная по тому же принципу, что и целая система. Психический уровень связан с другими уровнями организации человека и также имеет свою структуру. Выделяют такие подсистемы психического уровня, как темперамент, характер и личность [71].

Темперамент отражает биологические особенности функционирования нервной системы, определяющие динамику психической деятельности и поведения личности. Основой темперамента считают факторы общей активности и эмоциональности, к которым близки по значению экстраверсия и нейротизм [52]. Экстраверт представляет собой систему, которая больше выдает энергии и информации, чем накапливает, а интроверт – наоборот. Экстраверт – это человек открытого типа, он стремится к действию, психологической активности, нуждается в обратной связи с окружающими. Интроверт отделен от внешнего мира четкой границей, в психологическом плане он лучше защищен от вторжения извне, чем экстраверт, но ему в свою очередь гораздо труднее влиять на других. У интроверта огромные возможности для саморазвития,

а экстраверт имеет большее влияние на социальное развитие. Экстраверт мыслит масштабно, обладает широкими познавательными интересами, скорость его мышления выше, чем у интроверта. Познавательные интересы интроверта всегда более локальны и ограничены, зато он тщательнее прорабатывает информацию [35]. Основные тенденции поведения экстравертов и интровертов, согласно представлениям Юнга, проявляются на физическом, психологическом, социальном и интеллектуальном уровнях организации человека. В рамках каждой тенденции выделяют мыслительный, эмоциональный, сенсорный и интуитивный типы [86].

Физиологической основой темперамента являются свойства нервной системы. В основе экстраверсии, по мнению Айзенка [4], лежат слабость и низкая скорость генерации процесса возбуждения в сочетании с силой, скоростью и устойчивостью реактивного торможения. Этот фактор связывают с уравновешенностью нервных процессов, их подвижностью, силой возбуждения, лабильностью нервной системы и с индивидуальным уровнем активации центральной нервной системы.

Характеристики темперамента считают устоявшимися в возрасте 18–25 лет. Исследования показали, что свойства темперамента наследуются: для экстраверсии генетическая вариативность составляет около 40 %, а для нейротизма – около 30 % [5]. В то же время проявления темперамента могут усиливаться или ослабевать в течение жизни человека в зависимости от воспитания и жизненного опыта.

Психологические особенности, которые формируются на основе темперамента как результат взаимодействия наследственных свойств нервной системы и воздействий окружающей среды, в онтогенезе относят к характеру [28]. Характер проявляется в привычных формах поведения человека, его поступках. Например, для человека могут быть характерны такие черты характера, как общительность, энергичность, смелость, доброта и т.п.

Личность характеризует социальную сущность человека и формируется на основе характера под влиянием социальных воздействий и усвоения опыта предшествующих поколений. Личность можно рассматривать как целостную систему интеллектуальных, социально-культурных и морально-волевых качеств че-

ловека, выражающихся в его сознании и деятельности [46]. В понятии «личность» можно выделить блоки, анализ которых позволяет понимать и предвидеть поступки человека в разных обстоятельствах [19]:

1) направленность – отношение к окружающему миру, которое раскрывается через мотивы поведения человека, его потребности, чувства и эмоции;

2) возможности – психологические предпосылки успешности в той или иной области: воля, способности, интересы;

3) стиль поведения – характер и темперамент.

В настоящее время в качестве одной из фундаментальных закономерностей работы мозга рассматривается межполушарная асимметрия [47]. Функциональная асимметрия полушарий имеет парциальный характер: выделяют моторные, сенсорные и психические асимметрии. Сочетание мануальной, слуховой и зрительной асимметрии определяет профиль латеральной организации человека [14].

Показано [83], что профиль латеральной организации связан с особенностями двигательных функций, познавательных и эмоциональных процессов, личностными качествами, адаптационными возможностями организма, особенностями вегетативной регуляции и даже с профессиональными предпочтениями. Правши и «праворукие» чаще встречаются среди специалистов технического профиля, а левши и «леворукие» – среди представителей творческих профессий.

Биологический аспект существования связывает человека с животным миром. Но эволюция человек совершается прежде всего в психической сфере: расширяется сознание, осваиваются его новые уровни. Вся психическая сфера человека делится на осознаваемую часть (сознание) и неосознаваемую (подсознание и сверхсознание). Зигмунд Фрейд [82] выделял в психике человека также три уровня: подсознание (оно), сознание (я, эго) и сверхсознание (суперэго). Неосознаваемая часть составляет около 90 % психики. Эволюция сознания предполагает освоение высших уровней и снижение доли неосознаваемого.

1.3 Безопасное поведение личности

Безопасность личности является одной из ключевых проблем современного общества, поскольку ускоряющиеся темпы глобализации, интеграции, технического прогресса ставят под угрозу устойчивость самой личности и ведут к возникновению разного рода противоречий вокруг человека. Поэтому особую значимость приобретают навыки безопасного поведения и умения ими пользоваться в сложных жизненных ситуациях. Безопасное поведение является частью общественной безопасности [26].

Безопасность человека может рассматриваться как его текущее состояние или как свойство личности, отражающее ее способность обеспечить свою безопасность и безопасность окружающих. Безопасное поведение предполагает снижение опасностей, исходящих от человека, а также профилактику возникновения опасностей для человека в окружающем мире.

Можно определить безопасное поведение как функциональную систему взаимодействия человека с окружающей средой с целью обеспечения защищенности во всех сферах жизнедеятельности.

В структуру безопасного поведения входят:

- предвидение и прогнозирование опасности, которые основываются на знаниях о возможных опасностях окружающей среды;

- совокупность действий по предотвращению опасной ситуации, включающих наблюдение, контроль, саморегуляцию поведения с целью профилактики, минимизации, устранения причин возникновения опасности, умение адекватно применять способы защиты от опасности;

- опыт взаимодействия с опасной ситуацией, заключающийся в принятии решения о выборе стратегии поведения в такой ситуации, осознания ответственности за свой выбор, волевых усилиях, направленных на достижение целей, осуществление рефлексии своего поведения.

Безопасное поведение основано на комплексе компонентов, которые в совокупности определяют сформированность навыков и уровень готовности к осуществлению безопасного поведения

[75]. Когнитивный компонент содержит в себе систему знаний о возможных опасностях окружающей среды, их физических свойствах, причинах возникновения опасности, о правилах и способах безопасного поведения. Ценностно-мотивационный компонент указывает на приоритетность безопасности в ценностной системе личности. Операционально-деятельностный компонент характеризуется умением человека предвидеть опасные ситуации, прогнозировать возможные последствия взаимодействия с ними, находить оптимальные способы безопасного поведения. Регулятивный компонент отвечает за способность человека осуществлять эмоционально-волевою регуляцию своего поведения, планировать и контролировать свои действия, принимать решения. Рефлексивный компонент характеризует навыки личности к самоанализу, оценку результатов своего поведения в опасной ситуации, отражает способности человека своевременно, в зависимости от ситуации, менять свое поведение.

Таким образом, безопасное поведение – это конструктивное поведение, способствующее успешной социализации личности, при котором субъективно ощущается защищенность жизненно важных интересов личности от внутренних и внешних угроз. Безопасное поведение включает ценностно-мотивационный компонент, позволяющий человеку предотвращать опасности, делать осознанный выбор, регулировать свое поведение, опираясь на ценности культуры безопасности.

1.4 Психологические аспекты безопасности труда

С давних времен безопасность является важной характеристикой трудовой деятельности человека. Психологические аспекты безопасности труда рассматриваются в работах исследователей прошлых веков. В начале XIX века появилась книга Леопольда Берхтольда «Краткое наставление разного рода ремесленникам, как предохранить себя от угрожающих здоровью опасностей» (1805), переведенная на русский язык в 1808 году. В ней автор подчеркивал необходимость обучения безопасным приемам и способам работы, указывая, что ученикам «...надлежало бы тотчас объяснить об опасностях, сопряженных с ремеслом, коему

они себя посвятили, дабы заранее приучались избегать сих опасностей» [10].

Непосредственный интерес к вопросам безопасности управления транспортными средствами возник в XIX веке в связи с появлением железнодорожного транспорта. Немецкий исследователь Макс Мария фон Вебер в работе «Условия безопасности железнодорожного движения» (1880) рассматривает технические, психологические, социальные, этические и другие аспекты безопасности на железной дороге [16].

В 1895 году в русском журнале «Железнодорожное дело» вышла серия статей инженера И. И. Рихтера «Железнодорожная психология», где обсуждались психологические аспекты безошибочной и безопасной работы персонала железной дороги. Автор подчеркивал необходимость психологических исследований проблемы надежности персонала железной дороги и, в частности, отмечал, что фактор опасности в значительной мере повышает ответственность как водительского состава, так и служащих, обеспечивающих движение, и выступает как «возбудитель активного творчества», «отважного состояния душевных сил». Переживание ответственности «может явиться моментом потенцирования сил и энергии сопротивления», что способствует преодолению опасности. Напротив, боязнь опасности лишает человека этих преимуществ, способствуя всяким происшествиям и несчастьям [60]. Фон Вебер и Рихтер писали о негативной роли всякого рода недоразумений (трений), порождающих конфликты, о влиянии на безопасность индивидуальных качеств работников, а также их руководителей, о профессиональном отборе тех и других, проявлении риска, выборе сигналов, роли ясно изложенных инструкций и т.д.

В начале XX века психологи занялись проблемой надежности и безопасности труда, уделяя особое внимание влиянию индивидуальных качеств человека. В 1919 году сотрудники английской комиссии по борьбе с промышленными утомлениями установили, что 85–90 % всех несчастных случаев в промышленности приходится на очень небольшую часть рабочих (10–15 % от общего числа). По их мнению, это свидетельствовало о различной предрасположенности людей к опасностям и ошибкам [69].

С появлением новых видов транспорта (автомобили, самолеты, электрический транспорт) получила активное развитие прикладная отрасль психологии – психотехника, в рамках которой решались, в частности, вопросы психологии безопасного труда [59].

Гуго Мюнстерберг (1863–1916) – американский философ и психолог немецкого происхождения, один из создателей психотехники [48], писал: «Есть вагоновожатые, с которыми никогда не бывает несчастных случаев, так как они умеют избежать столкновения даже с самым неловким прохожим и неискусными извозчиками, между тем как с другими вагоновожатыми всегда бывают несчастные случаи, так как они легко теряют присутствие духа». Мюнстерберг разработал специальную методику для оценки способностей к водительскому труду. Важнейшими качествами водителя трамвая он считал хорошее распределение внимания, быструю ориентировку в дорожной ситуации и способность предвидеть ее развитие [49].

Немецкий инженер Карл Август Трамм, автор книги «Рационализация труда» (1925), дополнил список необходимых качеств водителя следующими: хорошее зрение и слух, высокая суставная чувствительность, хорошая память, способность противостоять усталости, способность к работе с техникой [78]. Отбирая людей на должность вагоновожатого по этим показателям, Трамм за два года добился снижения числа дорожных происшествий с участием трамвая более чем в два раза.

В 20–30-е годы XX века исследования в США на Бостонской и Кливлендской железных дорогах позволили добавить к списку необходимых качеств машиниста поезда ловкость, экономное расходование сил, способность замечать опасные ситуации и ряд других [67].

Исследования водителей автомобилей в США, Германии, СССР показали, что на безопасность влияют стаж вождения, возраст, эмоциональное и физическое состояние водителя и прочие профессиональные и социальные факторы [58].

Отдельным направлением стало изучение безопасности летного труда. Его основоположники, английский врач В. Андерсен и немецкий психолог О. Зельц, разработали метод расследования

причин летных происшествий на основе изучения докладов их участников и очевидцев, который сегодня считается основным. Главное внимание при расследовании уделялось установлению связи происшествия с личностными качествами пилотов, выявлению конкретных качеств, которые привели к происшествию. Зельц, изучив около 300 докладов о летных происшествиях в Баварском аэроклубе, заключил, что в абсолютном большинстве они являлись результатом ошибочных действий летчиков, связанных с недостатками их «душевных качеств» [36].

В Советском Союзе профессиональный отбор летчиков начал осуществляться с 20-х годов XX века. Инициатором отбора стал авиационный врач С. Е. Минц, по совету которого в авиашколах создавались психофизиологические лаборатории. Затем появилась Центральная лаборатория при управлении военно-воздушных сил Рабоче-Крестьянской Красной армии под руководством Н. М. Добротворского. Обобщая опыт лаборатории, Добротворский пришел к выводу, что для достижения безошибочной работы летчиков наряду с профессиональным отбором следует заниматься совершенствованием техники (приборов, органов управления, сидений) для лучшего ее приспособления к возможностям и задачам летчиков [58].

В 1925 году в Москве был открыт Институт охраны труда, директором которого стал С.И. Каплун [50]. Перед институтом были поставлены следующие задачи:

а) научная и практическая разработка различных проблем охраны труда (профессиональные вредности и заболеваемость, травматизм и проч.) и руководство соответствующими научными работами местных органов охраны труда, здравоохранения и прочих организаций;

б) пропаганда идей охраны труда;

в) научное усовершенствование и подготовка работников по охране труда;

г) содействие практическому проведению важнейших мероприятий промышленной гигиены и техники безопасности на предприятиях;

д) консультации по различным вопросам санитарной и технической охраны труда и научным вопросам, связанным с разработкой законодательства о труде.

В Институте охраны труда советские психотехники впервые в СССР применили методы психологии труда для изучения проблемы промышленного травматизма и борьбы с ним. В 1930 году сотрудники института подготовили обзор зарубежных работ о роли личного фактора в несчастных случаях, а также изложили первые результаты собственных опытов, поставленных на заводе имени Ферреро (в дальнейшем завод имени Лихачева) [58].

До 1936 года советские специалисты много сделали для решения вопросов промышленного травматизма, особенно по предотвращению аварий на транспорте и разработке способов эффективного воздействия на трудящихся на опасных производствах. За основу своего подхода советские психотехники взяли точку зрения профессора психологии Вюрцбургского университета Карла Марбе (1869–1953), который писал о существовании особой группы людей – «аварийщиков» или «травматиков», подверженных высокому риску несчастных случаев. По мнению Марбе [44], большинство аварийных ситуаций возникает неожиданно, что требует от человека быстрой реакции и гибкого поведения, которые являются врожденной способностью. Люди, не обладающие этими качествами, как раз и являются «аварийщиками». Другого мнения придерживались инженеры, которые считали, что главной причиной несчастных случаев является несовершенство техники, а человеческий фактор играет незначительную роль [36].

Изучением влияния индивидуальных качеств человека на его ошибки занимался и австрийский ученый Зигмунд Фрейд (1856–1939). Он считал, что любые действия обусловлены подсознанием человека и в то же время ограничены социальными факторами [82]. Любые ошибки, приводящие к несчастным случаям, сторонники теории психоанализа считают результатом подсознательных устремлений человека извлечь из этой ситуации какую-то пользу для себя.

В 1940-е годы получила развитие инженерная психология, изучающая пути повышения надежности и эффективности работы сложных человеко-машинных систем посредством согласования

техники с психическими возможностям операторов [66]. Американские психологи П. Фитс и Р. Джонс в годы Второй мировой войны приступили к анализу причин летных происшествий и предпосылок к ним (опасных ситуаций, которые не привели к инциденту). За период до 1947 года Фитс и Джонс изучили 460 случаев, из которых 229 были признаны прямым результатом ошибок летного состава, допущенных в полете. При этом основной причиной ошибочных действий признано несовершенство техники [64].

В Советском Союзе психологические особенности летного труда изучали К. К. Платонов и Л. М. Шварц. В 1948 году они выпустили книгу «Очерки психологии для летчиков», в предисловии к которой Герой Советского Союза генерал-полковник авиации М. М. Громов писал: «Для того, чтобы летать надежно, очень нужно знать, как управлять самолетом, но еще важнее знать, как владеть самим собой. Мои успехи в авиации часто объясняют отличным знанием техники. Это верно... но на 1 %, а остальные 99 % относятся к умению познать, изучить себя и умению совершенствовать себя. Это совершенствование нужно начинать с изучения основ психологии» [62. С. 3].

Во второй половине XX века в связи с рядом серьезных техногенных катастроф на производстве и на транспорте особую актуальность приобрели работы, посвященные изучению надежности человека-оператора сложных технических систем. Исследователи отмечают заметные изменения в структуре труда: на фоне снижения двигательной активности работающего человека происходит постоянное возрастание информационной нагрузки и ответственности. Человек-оператор, осуществляющий функции контроля и управления, является важным звеном всех потенциально опасных технических систем [81]. Статистические данные свидетельствуют о постоянном росте количества аварий и катастроф, связанных с такими системами, об увеличении количества жертв и материальном ущербе [17]. При этом значительная доля аварий на производстве и на транспорте является следствием неправильных действий человека в сложной ситуации, что придает огромную актуальность изучению проблемы надежности человека-оператора [1, 25].

Всесторонний анализ обстоятельств несчастных случаев показывает, что их значительное число так или иначе связано с неправильными действиями работающих [11]. Неправильные действия разделяют на ошибки – непреднамеренные действия, вызванные психофизиологическими и ситуационными факторами (неблагоприятные условия труда, недостатки в конструкции оборудования), и сознательные нарушения правил безопасности.

Нередки несчастные случаи, обусловленные недостаточной согласованностью действий в совместной деятельности, неправильным руководством и контролем за проведением работ. Неправильные действия работников резко повышают вероятность возникновения аварий и несчастных случаев. Причинами неправильных действий могут быть индивидуальные особенности и функциональное состояние работников, на которых в свою очередь оказывают влияния условия труда и социально-психологический климат в трудовом коллективе [64].

Многочисленные исследования посвящены выяснению факторов, способствующих появлению ошибок в деятельности человека. Статистика показывает, что в последние годы растет как количество ошибок оператора, так и тяжесть их последствий. Социальное развитие человека приводит к тому, что он становится слабее физически, при этом его деятельность порождает все большие опасности. При этом растет и цена ошибок. Современный человек привык жить в условиях риска, часто он пренебрегает опасностью ради мелких выгод. Исследователи психологических причин ошибок выделяют три основных аспекта: влияние индивидуальных качеств, текущего психического состояния и процессов деятельности [11].

Многие авторы отмечают важность учета индивидуальных особенностей человека-оператора, таких как экстраверсия и интроверсия. Показано, что экстраверты лучше, чем интроверты, справляются с работой, требующей активности и напряжения [31], отличаются повышенной устойчивостью к действию неблагоприятных факторов различной природы [15], хорошо адаптируются к изменениям среды и легко переключаются с одного вида деятельности на другой [31]. Интроверты в свою очередь лучше справляются с монотонной деятельностью [70], показывают высокие

результаты при работе в спокойной обстановке, но значительно снижают эффективность деятельности в условиях стресса [51]. С экстраверсией и нейротизмом связывают эмоциональную устойчивость, которая является важным фактором надежности операторов. Показано, что высокие значения экстраверсии и нейротизма соответствуют широким возможностям адаптационных механизмов, однако чрезмерно высокие показатели снижают эмоциональную устойчивость [31].

В ряде работ исследуется влияние особенностей функциональной асимметрии на результаты разных видов деятельности [14, 47, 83]. Показано [82], что правши характеризуются высокими динамическими показателями психических процессов, но у них ниже помехоустойчивость произвольной регуляции интеллектуальной деятельности, а «физиологическая цена» интеллектуального напряжения выше, чем у левшей. В то же время у левшей замедлены двигательные, эмоциональные и когнитивные процессы, менее успешен произвольный контроль психических процессов.

Ряд исследований [12, 29] связан с влиянием функциональных асимметрий на успешность обучения и работы летчиков. Курсанты с преобладанием правых парных органов легче адаптируются к обучению в летном вузе, чем курсанты со смешанным латеральным профилем [29]. Среди высококлассных летчиков чаще, чем среди наземного персонала, встречаются лица с доминированием правой руки, правого глаза, правого уха [12].

Самая высокая продуктивность операторской деятельности в условиях смысловых и звуковых помех оказалась связана с доминированием симпатического отдела вегетативной нервной системы [79]. Испытуемые с высокой активностью симпатического отдела вегетативной нервной системы отличаются хорошей работоспособностью, демонстрируют высокие результаты познавательной и интеллектуальной деятельности [22].

Многие характеристики, связанные с надежностью человека-оператора, такие как выносливость к длительному напряжению, помехоустойчивость, реакция на непредвиденные раздражители, могут быть связаны с уравновешенностью процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе [51]. Низкая

активированность центральной нервной системы, которая проявляется в быстром угашении ориентировочного рефлекса, у взрослых сочетается с высокими показателями интеллекта [77].

Необходимым качеством человека-оператора считают способность правильно и отчетливо ориентироваться во времени [8]. Индивидуальная единица времени, связанная с точностью восприятия его интервалов, является характерной особенностью человека, которая обусловлена, в частности, темпераментом [84]. Показано, что точность воспроизведения интервалов зависит от силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, и в особенности от степени развития, или состояния, второй сигнальной системы [23]. Имеются свидетельства, что лица с высокой способностью к адаптации при изменениях внешней среды и в условиях высоких эмоциональных, интеллектуальных или физических нагрузок характеризуются высокой длительностью «индивидуальной минуты», которая у них составляет в среднем 58–70 секунд, иногда достигая 80–85 секунд. Лица с низкими адаптационными способностями отсчитывают «индивидуальную минуту» ускоренно, при этом ее значение составляет от 37 до 57 секунд [45]. Длительный прием адаптогенов оказывает стабилизирующее влияние на способность здоровых людей к субъективному восприятию времени, что выражается в приближении средних значений «индивидуальной минуты» к реальному времени (то есть к 60 секундам), снижении дисперсии и нивелировании индивидуальных различий [7].

Эффект замедления субъективного времени (при воспроизведении интервалов длительностью 1–5 секунд) был обнаружен в составе комплекса психофизиологических показателей, характеризующих состояние высокой работоспособности в сочетании с высоким напряжением и большими затратами энергии. Чрезмерное замедление субъективного времени может быть использовано как тест для выявления групп риска среди работников опасного производства [23].

Известно, что надежность человека-оператора снижается при развитии у него неблагоприятных функциональных состояний, таких как утомление, монотония, чрезмерная напряженность, стресс [51]. Имеются данные [20], согласно которым у 70 %

операторов, признанных по результатам медосмотров здоровыми и пригодными к данной профессии, психофизиологические показатели существенно ухудшаются под влиянием производственной нагрузки, что может привести к развитию профессиональных заболеваний. Изменения функционального состояния влияют на процессы восприятия и памяти, а это нередко является причиной ошибочных решений и действий, чреватых аварийными ситуациями [81].

При действии неблагоприятных или угрожающих факторов любой природы организм человека отвечает формированием адаптационной реакции, которая называется стресс [85]. Стресс связан с мобилизацией защитных сил организма. При этом, по мнению специалистов, именно стресс нередко становится причиной производственных ошибок и травм [11]. Стрессы на рабочем месте и их последствия вызывают большую озабоченность у Международной организации труда. В 2016 году Организацией была объявлена тема Всемирного дня охраны труда: «Стресс на рабочем месте – коллективный вызов». В целях борьбы со стрессами Организация разработала руководство «Предупреждение стрессов на рабочем месте» [76].

Ученые рассматривают стресс как особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальные воздействия, несущие в себе угрозу существованию, физическому благополучию или психологическому статусу [85]. Это защитный механизм, его функция – мобилизация сил на преодоление возникшей неблагоприятной ситуации. Если ситуация не разрешается, длительный стресс приводит к истощению резервов организма, следствием этого могут стать различные заболевания [74]. Рост сердечно-сосудистых заболеваний, язвенной болезни и ряда других патологий связывают с возросшими эмоциональными перегрузками, которым подвергается современный человек [54].

Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессоры. В зависимости от природы стрессоров различают физиологический и психологический стресс. Физиологический стресс возникает под действием боли, высоких или низких температур, чрезмерной физической нагрузки, то есть тех стрессоров, которые непосредственно воздействуют на ткани тела. Психологический

стресс вызывается стимулами, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий, – это сигналы угрозы, опасности, переживания, обиды, необходимость решения сложной задачи [54].

Психологический стресс может быть информационным или эмоциональным. Информационный стресс возникает в ситуации, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия подобных решений. Анализируя тексты, решая те или иные задачи, человек перерабатывает информацию. Завершается этот процесс принятием решения. Объем перерабатываемой информации, ее сложность, необходимость часто принимать решения – все это составляет информационную нагрузку. Если она превосходит возможности человека при его высокой заинтересованности в результатах выполнения данной работы, то говорят об информационной перегрузке, которая может вызвать информационный стресс.

Эмоциональный стресс вызывается сигнальными раздражителями. Он появляется в ситуациях угрозы, обиды, конфликта. Для человека сильным эмоциональным стрессором может быть слово, способное оказывать длительное и сильное травмирующее действие [85].

Концепция стресса связана с именем канадского ученого Ганса Селье [74]. Еще студентом медицинского факультета Пражского университета, работая в клинике инфекционных болезней, он заметил, что первые проявления различных инфекционных заболеваний одинаковы: слабость, повышенная температура, снижение аппетита. Характерная картина заболевания проявляется только через несколько дней. Тогда же Селье начал разрабатывать свою концепцию общего адаптационного синдрома. В 1936 году [3] он выделил три стадии стресса:

- 1) стадия тревоги – мобилизация защитных сил, тревога возрастает;
- 2) стадия резистентности – стабилизация состояния на высоком уровне сопротивляемости, тревога снижается;
- 3) стадия истощения – резервы энергии израсходованы, тревога вновь возрастает, болезни и гибель.

При хроническом действии стрессоров для условий, приближающихся к предельно допустимым, стадия тревоги разворачивается в виде нескольких этапов [55]:

а) активация, повышенная работоспособность, стенические эмоции – продолжительность этапа до нескольких часов;

б) формирование нового уровня функционирования: ухудшение состояния, снижение работоспособности. При высокой мотивации работоспособность сохраняется за счет сверхмобилизации резервов, что чревато обострениями хронических заболеваний. Продолжительность этого этапа может достигать 10 суток;

в) неустойчивая адаптация – продолжительность этапа до 60 суток.

В состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации, не способен вести переговоры и принимать ответственные решения. Поэтому необходимо уметь распознавать признаки стресса у себя и у других людей. Признаками стресса могут служить:

- нарушение координации движений;
- учащение дыхания и пульса;
- покраснение или бледность кожи;
- блеск глаз, расширенные зрачки;
- заторможенность или чрезмерное усиление двигательной активности;
- нарушения речи: слишком громкий или слишком тихий голос, появление запинок, длинных пауз либо ускорение, спутанность речи;
- неспособность сконцентрировать внимание, «отключение» от текущей деятельности, ухудшение памяти, снижение сообразительности [54].

Реакция человека-оператора технической системы на неожиданную опасную ситуацию, способную вызвать эмоциональный стресс, может быть различной. Стрессовые состояния могут сопровождаться улучшением показателей деятельности либо ее дезорганизацией. Если в первом случае поведение оператора направлено на преодоление экстремальных факторов и выполнение деятельности, то во втором – на сохранение жизни и здоровья.

В первом случае для человека характерно эмоциональное возбуждение и активизация физиологических систем, участвующих в выполнении деятельности. При этом возрастает чувствительность анализаторов, внимание концентрируется на возникшей опасной ситуации, игнорируются посторонние раздражители, возрастает скорость переключения внимания, улучшается оперативная память, растет продуктивность мышления, причем нередко возникают нестандартные решения.

Во втором случае имеет место эмоциональный стресс, связанный с рассогласованием физиологических и психологических функций, отказом от анализа ситуации. В зависимости от опасности ситуации у человека в разной степени снижается чувствительность анализаторов и темп работы, ухудшается внимание, память, мышление. Иногда оператор многократно повторяет действие, не приводящее к полезному результату.

В крайней степени стресса происходит потеря сознательного контроля деятельности, что может сопровождаться пассивным или активным поведением. Отмечается, что такие состояния возникают очень редко и их продолжительность обычно составляет от 0,1 до 20 секунд [72].

Динамика эмоционального напряжения зависит от индивидуальной реактивности оператора, от состояния нейрорегуляторных механизмов защиты, причем стрессоустойчивость определяется на уровне целостной личности. Поскольку в условиях реальной деятельности невозможно получить опыт преодоления стрессовых ситуаций, достаточный для формирования структуры функциональных систем, обеспечивающих сохранение работоспособности, необходимы специальные тренировки с моделированием опасных ситуаций [72].

Часто причиной стрессового состояния работника становятся конфликты в семье или в трудовом коллективе. Конфликт – чрезвычайно распространенное явление в социальной среде. Известно, что конфликтуют не только люди. В природе конфликты происходят между различными живыми организмами и их популяциями, в общественной жизни – между людьми, социальными группами, группами, государствами [41]. Понятие «конфликт» имеет междисциплинарный характер, на его основе возникла

наука конфликтология. Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов субъектов взаимодействия (оппонентов). В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая противоречивые позиции сторон по какому-то поводу, противоположные цели, несовпадение интересов и тому подобное. В самом общем виде конфликт определяют как предельно обостренное противоречие [38].

Ученые выделяют ряд основных элементов конфликта [30]:

- стороны (субъекты) конфликта;
- условия протекания конфликта;
- образы конфликтной ситуации;
- возможные действия участников конфликта;
- исход конфликтной ситуации.

Стороны конфликта могут быть различны, от этого зависит тип конфликта.

Если сторонами конфликта выступают разные составляющие одной и той же личности, говорят о внутриличностном конфликте. Внутриличностный конфликт – ситуация острого эмоционального переживания, вызванная столкновением примерно равных по силе, но противоположно направленных интересов, потребностей, мотивов, ценностных ориентаций у одного и того же человека. Трудность выбора в такой ситуации, как правило, связана с дефицитом воли или других свойств личности.

Межличностный конфликт возникает между двумя или несколькими отдельными личностями. При этом наблюдается конфронтация по поводу потребностей, мотивов, целей, ценностей или установок. Межличностный конфликт можно определить как ситуацию, в которой взаимодействующие люди или преследуют несовместимые цели, или придерживаются несовместимых (взаимоисключающих) ценностей и норм, или одновременно стремятся в острой конкурентной борьбе к достижению одной и той же цели, которая может быть достигнута лишь одной из конфликтующих сторон. Личностно-групповой конфликт возникает, когда поведение личности не соответствует групповым нормам или ожиданиям. Межгрупповой конфликт происходит в том случае, когда

сталкиваются интересы, цели, стереотипы поведения, ценности разных групп людей.

Конфликты можно классифицировать и по другим основаниям. Выделяют, например, конфликты ролевые и личностные, кратковременные и затяжные, явные (открытые действия сторон) и скрытые (противоречивые психологические состояния), ситуационные и системные. Конфликты могут быть конструктивными, если оппоненты не выходят за рамки деловой аргументации и не касаются личных качеств противника, а могут быть и деструктивными, когда один из оппонентов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стремится подавить партнера, дискредитируя и унижая его в глазах окружающих [38]. Переход к деструктивному конфликту обычно вызывает активное противодействие другой стороны, диалог сопровождается взаимными оскорблениями, решение проблемы становится невозможным, межличностные отношения разрушаются.

Характер любого разногласия существенно определяется внешней средой, в которой возникает конфликт. Важнейшие условия протекания конфликта [30]:

- 1) пространственно-временные (место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено);
- 2) социально-психологические (микроклимат в конфликтующей группе, тип и уровень взаимодействия, степень конфронтации, состояние участников конфликта);
- 3) социальные (вовлеченность в противоречие интересов различных социальных групп: половых, семейных, профессиональных, этнических и национальных).

Образы конфликтной ситуации включают представления участников конфликта о себе и о противоположной стороне (потребностях, возможностях, целях и ценностях), а также представления сторон о среде и условиях, в которых протекает конфликт. Именно образы, а не реальные противоречия, определяют поведение сторон в конфликте. Эффективно разрешить конфликт возможно, изменяя его образы у оппонентов. Для этого необходим анализ конфликта [41].

Возможные действия участников конфликта классифицируются по характеру (наступательное, оборонительное, нейтральное),

степени активности (активные – пассивные, иницирующие – ответные) и по направленности (на оппонента, к третьим лицам, на самого себя) [30].

Любой конфликт заканчивается одним из четырех основных исходов: полное или частичное подчинение одного из оппонентов другому; компромисс; прерывание конфликтных действий; интеграция [38].

Динамика конфликта включает четыре основные стадии [30].

1. Возникновение объективной конфликтной ситуации. Пока она не осознается людьми, это стадия потенциального конфликта.

2. Осознание объективной конфликтной ситуации. Для этого необходим инцидент, то есть ситуация, когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя интересы другой. По соответствию объективной ситуации и уровня осознания можно выделить адекватно понятый конфликт, неадекватно понятый конфликт, непонятый конфликт, ложный конфликт.

3. Переход к конфликтному поведению, которое направлено на блокирование достижений противоположной стороны, ее стремлений, целей, намерений. Иногда действия одного субъекта по отношению к другому становятся средством для снятия внутреннего напряжения, то есть внутриличностный конфликт переходит в межличностный.

У каждого человека есть две жизненные заботы [54]:

1) достичь личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные или маловажные);

2) сохранить хорошие взаимоотношения с другими людьми (что также может переживаться как важное или маловажное условие).

Соотношение этих двух главных забот и составляет основу типологии стратегий поведения в ситуации конфликта. Таких стратегий выделяют пять.

1. Сотрудничество – поиск решения, удовлетворяющего интересы всех сторон.

2. Компромисс – урегулирование разногласий через взаимные уступки.

3. Избегание – стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее, не уступая, но и не настаивая на своей правоте.

4. Приспособление – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами.

5. Соперничество – стремление любой ценой одержать победу.

Конфликт обычно развивается следующим образом [41]:

а) постепенное усиление позиций участников конфликта за счет введения все более активных сил, а также за счет накопления опыта противостояния;

б) увеличение количества проблемных ситуаций, углубление первичной проблемной ситуации;

в) повышение конфликтной активности участников, изменение характера конфликта в сторону его ужесточения, вовлечение в конфликт новых лиц;

г) нарастание эмоциональной напряженности, сопровождающей конфликтные взаимодействия, которое может оказать как мобилизующее, так и дезорганизирующее влияние на поведение участников конфликта;

д) изменение отношения к проблемной ситуации и к конфликту в целом.

Разрешение конфликта возможно как за счет изменения объективной ситуации, так и за счет воздействия на ее образы, может быть частичным (устраняются только конфликтные действия, побуждение к конфликту остается) или полным (устранение и действий, и внутренних побуждений к конфликту). На объективном уровне полное разрешение конфликта – это преобразование объективной конфликтной ситуации таким образом, что противоречие исчезает (пространственное или социальное разведение сторон, предоставление им дефицитных ресурсов, из-за которых возник конфликт и т.п.). Частичное разрешение конфликта – это преобразование объективной конфликтной ситуации в направлении создания незаинтересованности сторон в конфликтных действиях. На субъективном уровне полное разрешение конфликта может происходить за счет кардинального изменения образов конфликтной ситуации, а частичное – за счет ограниченного, но достаточного для временного прекращения противоречия изменения образов в конфликтной ситуации [30].

Оптимизация межличностных отношений, приобретение навыков эффективного общения, достижение взаимопонимания, формирование позитивных индивидуальных установок и групповых норм – это действенные меры профилактики несчастных случаев.

Несчастный случай – это травма, которая произошла на производстве в результате неожиданно возникшего непреднамеренного внешнего воздействия. Несчастный случай происходит внешне неожиданно, но это не значит, что его нельзя предотвратить или предвидеть (например, скользкий или мокрый пол в конце концов станет причиной травмы). В качестве причины несчастного случая выступают неправильные поступки людей, например ошибки внимания, – то есть прямо или косвенно несчастные случаи связаны с психическими процессами. Ошибки, приводящие к несчастным случаям, человек совершает чаще всего тогда, когда функции контроля со стороны сознания временно отсутствуют или ослаблены из-за неожиданного воздействия внешнего раздражителя (например, из-за неожиданного резкого звука). Наличие источника потенциальной опасности в сочетании с ошибочным действием человека становятся причиной несчастного случая [80].

Таким образом, в психологии существуют различные взгляды на проблему предрасположенности людей к совершению ошибок и к несчастным случаям [66]:

1) все работники в равной мере предрасположены к совершению ошибок и это никак не связано с индивидуальными особенностями человека, в этом случае риск можно снизить за счет улучшения условий труда;

2) работники в равной мере предрасположены к ошибкам только до первого несчастного случая, вероятность повторных ошибок значительно больше, а значит, пострадавших работников необходимо переводить на более безопасную работу;

3) работники по-разному предрасположены к совершению ошибок в зависимости от своих индивидуальных качеств.

Статистические исследования подтверждают последнюю гипотезу [80].

Наиболее современная теория, которая устанавливает связь между психофизиологическими качествами человека и его склонностью к совершению ошибок, основана на современной гештальтпсихологии. Представители этого направления доказали существование двух полярных стилей восприятия действительности – полнезависимого и полезависимого. Представители полнезависимого стиля независимо от окружающего их фона, от положения собственного тела в пространстве адекватно воспринимают положение объекта, тогда как у полезависимых людей адекватность восприятия нарушается под воздействием фона или в связи с нарушением положения тела в пространстве. Полезависимые люди хуже дифференцируют положение своего тела в пространстве, хуже управляют своим поведением, чаще предпринимают рискованные действия, более внушаемы и зависимы от мнения группы [39]. Американские ученые экспериментально установили, что водители с полезависимым стилем восприятия окружающего мира были более предрасположены к авариям: они хуже распределяли внимание, хуже чувствовали машину, медленнее реагировали на ситуацию и медленнее распознавали дорожные знаки [73].

Советскими учеными разработана теория, согласно которой особенности человека становятся основой формирования индивидуального стиля деятельности, типичных приемов и способов ее реализации [33, 40]. Для водителей транспортных средств индивидуальный стиль деятельности воплощен в стиле вождения. Выделено два стиля вождения: в основе первого лежит контроль и анализ дорожной ситуации, в основе второго – скорость выполнения маневров. Второй стиль, более опасный, характерен для эмоционально неуравновешенных водителей, импульсивных, агрессивных, с высоким стремлением к преодолению трудностей. В поведенческом плане этот стиль проявлялся в частых обгонах, экстренных торможениях и перестроениях, в малых дистанциях до впереди идущего автомобиля. Теория стиля деятельности, по сути, также связывает предрасположенность к ошибкам с индивидуальными качествами человека [40].

Существует другой подход, согласно которому ошибки человека связаны с особенностями его деятельности. Ошибки могут

возникать из-за конфликта между возможностями субъекта и требованиями задачи, из-за эмоциональных помех в деятельности или как результат попытки повысить эффективность деятельности [66].

Факторами, повышающими вероятность ошибок и несчастных случаев в процессе деятельности являются патологические изменения в организме человека, которые не вызывают полной его нетрудоспособности, но воздействуют на поведение: сердечно-сосудистые заболевания, эндокринные и нервные заболевания, дефекты органов чувств (плохое зрение, слух), функциональные нарушения, снижающие скорость реакции и координацию движений, эмоциональная неуравновешенность. Эти нарушения можно частично компенсировать отработкой двигательных навыков, но они являются противопоказаниями для работы на опасных производствах [61]. Существуют также факторы, которые проявляются в определенные периоды трудового процесса: неопытность, неуверенность, неосторожность, утомление. Эти факторы прекращают свое действие, когда человек освоится на новом рабочем месте или сделает перерыв в работе [64].

Безопасность на производстве зависит не только от психофизиологических качеств человека, но также от особенностей его характера и личностных качеств. Показано, что недисциплинированность, неуважение к авторитетам, агрессивность и конфликтность человека делают его предрасположенным к нарушению правил безопасности и повышают риск несчастных случаев [64]. Установлено отрицательное влияние на безошибочную и безаварийную работу таких особенностей личности, как демонстративность поведения, стремление к популярности, склонность к «словесной агрессии» (насмешки, сарказм), враждебность по отношению к другим людям, отсутствие близких друзей [66]. Немецкие психологи [34] изучали связь несчастных случаев с биографией человека. Они пришли к выводу, что среди пострадавших часто встречаются социально неблагополучные личности. В ходе психологических экспериментов было установлено, что молодые люди независимо от профессионального стажа гораздо чаще попадают в аварии и совершают ошибки, а недостаточный опыт усугубляет ситуацию. У операторов сложных технических

систем профессиональная работоспособность максимальна в возрасте 30–40 лет [81]. У водителей и у операторов энергетических установок выявлено существование двух пиков аварийности, имеющих разную природу. Первый пик (до трех лет стажа) – это результат неопытности и недостатка умений и навыков, второй (5–7 лет стажа) – результат неосторожности, переоценки своих возможностей. Есть люди, склонные к аварийности, несмотря на значительный трудовой стаж. Это характерно для тех, кто часто меняет место работы. На новом месте у таких людей возникают психологические трудности, связанные с нежеланием учиться вместе с молодежью [80].

Одним из факторов, способствующих повышению надежности человека-оператора технических систем, может стать оценка профессиональной пригодности и эффективный профессиональный отбор. При этом следует в первую очередь обращать внимание на успешность адаптации к деятельности, динамику функционального состояния в условиях производственной нагрузки, а также на особенности реагирования в неожиданных ситуациях [81].

Для решения задач профессионального отбора в наибольшей степени подходит прогнозирование эффективности деятельности по индивидуально-типологическим особенностям физиологического, психофизиологического и психологического уровня. Следует учитывать, что характеристика может разнонаправленно влиять на показатели эффективности деятельности: между индивидуальными особенностями и показателями эффективности существуют прямые и обратные, линейные и нелинейные связи; каждая индивидуальная особенность может влиять на несколько показателей эффективности, которые в свою очередь испытывают одновременное влияние нескольких индивидуальных особенностей [33]. Например, высокая информационная насыщенность труда человека-оператора снижает вероятность своевременного обнаружения им возможных отклонений параметров из-за ограниченного объема внимания. Повышение мотивации и добросовестное отношение к работе способствуют уменьшению ошибок у людей, однако излишняя ответственность и добросовестность приводят их к ненормальной возбужденности и возможным срывам.

Незначительная эмоциональная напряженность благотворно влияет на трудовую деятельность персонала в сравнении с полным отсутствием таковой или постоянным его пребыванием в стрессовых состояниях. Приобретение навыков повышает надежность выполнения технологических операций, но слишком богатый практический опыт часто приводит человека к излишней самонадеянности [80].

Индивидуальные особенности часто образуют типологические комплексы, по которым и следует осуществлять прогноз. При изучении взаимосвязей индивидуально-типологических особенностей с эффективностью деятельности рекомендуется обращать особое внимание на группы лиц с низкой эффективностью и надежностью, а также учитывать влияние функциональных состояний человека. Одни и те же условия труда могут приводить к развитию разных функциональных состояний в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека [33]. Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей человека, адаптации к условиям трудовой деятельности, функционального состояния и результатов деятельности представлены на рисунке 1.1.

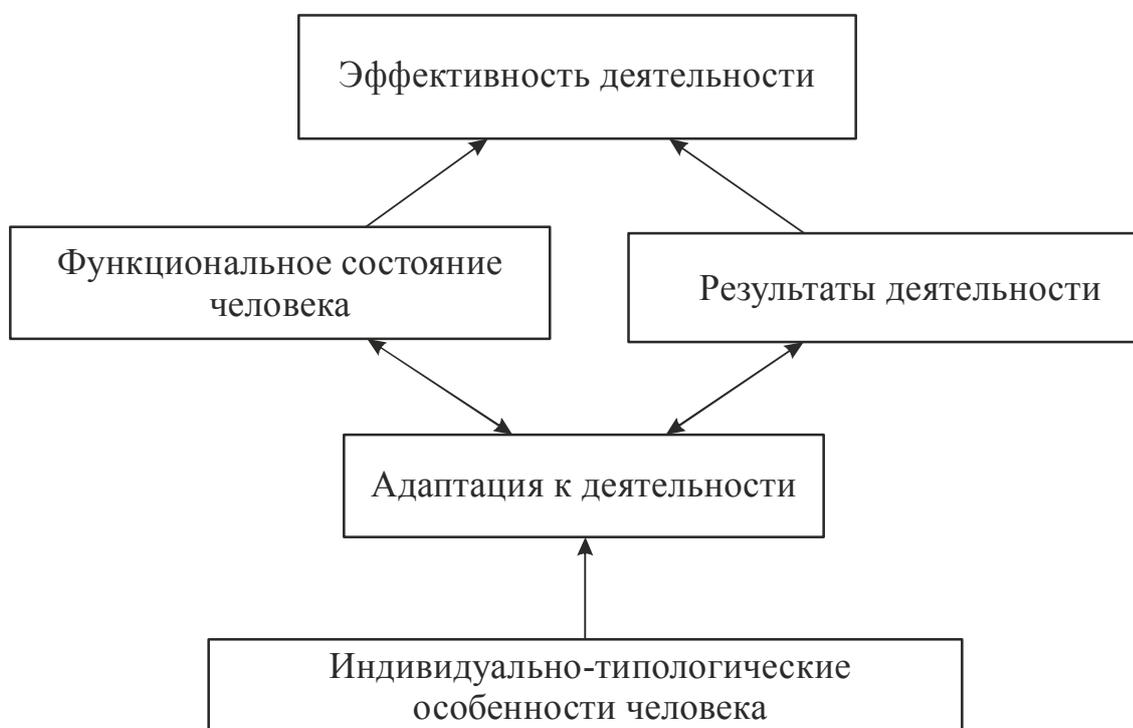


Рисунок 1.1 – Взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей человека, адаптации и эффективности деятельности

Если адаптация прошла успешно, высокие результаты достигаются при минимальных отклонениях показателей состояния от оптимальных значений, в этом случае деятельность является эффективной. Функциональное состояние и результаты деятельности зависят от адаптации, но в то же время могут влиять на ее успешность.

Индивидуально-типологические особенности человека не меняются в процессе деятельности, что позволяет на их основе разрабатывать надежные прогностические модели. При этом особое внимание следует уделять выбору индивидуальных особенностей, по которым предполагается осуществлять прогноз.

Анализ литературы позволяет предложить алгоритм создания моделей для прогноза адаптации человека к различным видам деятельности [57]. Данный алгоритм включает следующие этапы:

- выбор индивидуально-типологических особенностей, подбор показателей и методик измерения, формирование выборки и получение исходных данных;
- выявление однородных групп (типов) в многомерном пространстве индивидуальных показателей, их описание и анализ;
- наблюдение за испытуемыми в изучаемых условиях с регистрацией показателей функционального состояния и результатов деятельности;
- описание особенностей функционального состояния и результатов деятельности у представителей разных типов, выявление интегральных критериев успешности адаптации и эффективности деятельности;
- сравнение успешности адаптации и эффективности деятельности представителей разных типов, выявление оптимальной группы и группы риска;
- создание классификаторов, их проверка на независимых выборках.

Предложенный алгоритм апробирован при создании прогностической модели адаптации человека к информационной нагрузке. При этом предварительно проверялось предположение о том, что комплекс индивидуально-типологических особенностей человека, включающий свойства нервной системы, факторы

темперамента, особенности функциональной асимметрии и вегетативной регуляции, определяет характер ориентировочного рефлекса и, как следствие, успешность адаптации к информационной нагрузке. Показано, что наиболее успешно адаптируются к деятельности, связанной с информационной нагрузкой, представители ориентировочно-когнитивного типа индивидуальности: экстраверты со средним уровнем нейротизма, симпатотонической направленностью вегетативной регуляции, умеренным доминированием левого полушария головного мозга и низкой активированностью центральной нервной системы. Наиболее высокий риск дезадаптации в условиях информационной нагрузки характерен для представителей активно-оборонительного типа индивидуальности, которые характеризуются сочетанием меланхолического темперамента с ваготонической направленностью вегетативной регуляции и доминированием правого полушария головного мозга.

1.5 Психология безопасности в чрезвычайных ситуациях

В ходе эволюции техносферы человечество создает и широко внедряет в социальную практику все более сложные технические средства и комплексы, при этом меняется структура трудовой деятельности и условия труда человека. В сложных системах «человек – машина – среда» человек-оператор выполняет функции контроля и управления. Результатом ошибочных действий человека-оператора может стать не только несчастный случай, но и техногенная катастрофа [17].

Изучено сотни случаев технологических аварий. Оказалось, что для их возникновения необходимо появление нескольких предпосылок, образующих причинную цепь происшествия [9].

Типичная последовательность событий-предпосылок:

- а) ошибка человека и/или отказ технологического оборудования и/или неблагоприятное для них внешнее воздействие;
- б) появление опасного фактора в неожиданном месте и/или не вовремя;

в) неисправность либо отсутствие средств защиты и/или неточные действия персонала либо посторонних лиц в этой ситуации;

г) воздействие опасных производственных факторов на незащищенные элементы технологического оборудования, людей, окружающую их среду.

В процессе анализа имеющихся статистических данных были выявлены также основные источники опасных и вредных производственных факторов [9].

Изучение причин и обстоятельств рассматриваемых происшествий показало, что среди видов энергии наибольшую опасность представляют:

- энергия электрического тока;
- кинетическая энергия движущихся машин и механизмов;
- термомеханическая энергия твердых, жидких и газообразных веществ.

Данные об аварийности и травматизме были представлены в виде потока событий-происшествий.

Изучение распределения происшествий во времени позволило выдвинуть гипотезу о случайности их возникновения. Длительность периода наблюдения связана с вероятностью происшествия экспоненциальной зависимостью: если на коротких интервалах времени эта вероятность незначительна, то на длительных периодах опасные происшествия становятся практически неизбежными, то есть их вероятность стремительно возрастает. Количество происшествий за фиксированный промежуток времени подчиняется распределению Пуассона: это вероятностное распределение дискретного типа, которое моделирует случайную величину, представляющую собой число событий, произошедших за фиксированное время, при условии, что данные события происходят с некоторой фиксированной средней интенсивностью и независимо друг от друга [9].

Выявлены дополнительные факторы, способствующие росту аварийности и травматизма [9]:

а) недостаточная надежность и эргономичность технологического оборудования;

б) несовершенство отбора и профессиональной подготовки персонала;

в) низкое качество технологии и организации выполнения работ, связанное с пребыванием людей в потенциально опасных зонах;

г) дискомфортные условия проведения работ.

Отмеченные факторы значительно усложняют производство работ, требуют соблюдения многочисленных мероприятий по обеспечению безопасности, способствуя тем самым росту напряженности труда и связанных с этим ошибок.

Непосредственно способствуют росту аварийности и травматизма следующие факторы [9]:

- слабые практические навыки персонала в нестандартных или сложных ситуациях;

- слабое знание сущности технологических процессов, неумение оценивать информацию о них;

- низкое качество конструкции рабочих мест;

- недостаточная технологическая дисциплинированность сотрудников.

Возникновение каждого техногенного происшествия является результатом появления цепи соответствующих предпосылок, включающих ошибки персонала, отказы технологического оборудования и нерасчетные воздействия внешней среды на людей и технику. При этом вклад человеческого фактора считают преобладающим, по разным источникам его доля изменяется от 60–70 % в промышленности до 80–90 % в авиации [81].

Для того чтобы снизить вероятность возникновения опасных событий в техносфере, необходимо стремиться к решению трех задач:

- 1) недопущение ошибочных и несанкционированных действий персонала, что связано с повышением уровня профессиональной пригодности и технологической дисциплинированности работников;

- 2) устранение условий для возникновения отказов технологического оборудования, в связи с чем необходимо обеспечить его высокую надежность и эргономичность;

3) предупреждение нерасчетных внешних воздействий на людей и технику со стороны окружающей среды, поддержание комфортных для людей и безвредных для техники условий рабочей среды.

Учитывая практическую невозможность или экономическую нецелесообразность полного соблюдения этих условий, необходимо руководствоваться принципом исключения появления причинной цепи техногенного происшествия. Реализация этого принципа предполагает воздействие на технологию: необходимо установить такой порядок подготовки и проведения работ, при котором учитывалась бы реальная возможность появления отдельных предпосылок возникновения опасных происшествий и предусматривались меры по их своевременной локализации [9].

Поскольку абсолютной безопасности достичь невозможно, еще одним важным принципом становится подготовка к неизбежным происшествиям с целью снижения ущерба, которая достигается посредством контроля состояния персонала и оборудования, а также заблаговременной подготовкой к оказанию помощи пострадавшим и ведению различных аварийно-спасательных работ [9].

В условиях стихийного бедствия или техногенной чрезвычайной ситуации человек, помимо возможных физических воздействий, испытывает сильнейший психологический стресс, последствия которого могут сказываться в течение многих лет. Организация эффективной помощи людям в такой ситуации требует учета их состояния [55].

Ученые выделили несколько последовательных стадий в динамике психологического состояния людей, оказавшихся в экстремальных условиях [21]. Сразу после катастрофы наступает стадия витальных реакций (поведение направлено на сохранение собственной жизни), переходящих в краткосрочное состояние оцепенения. Эта стадия продолжается в течение 15 минут. Затем развивается острый эмоциональный шок, который длится несколько часов. Для этого периода характерно общее психическое напряжение, предельная мобилизация сил, обостренное восприятие, увеличение скорости мыслительных процессов, безрассудная смелость, особенно при спасении близких. В это время снижается

способность критической оценки ситуации, но сохраняется способность к целесообразной деятельности. Многие при субъективном ухудшении состояния отмечают рост работоспособности в несколько раз.

Следующая стадия – психофизиологическая демобилизация – может продолжаться несколько дней. Ее наступление связано с пониманием масштаба трагедии («стресс осознания»). Для этой стадии характерно серьезное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, паники, со снижением моральной нормативности поведения, эффективности деятельности, мотивации, депрессивными тенденциями, изменениями внимания и памяти. Позднее люди не могут вспомнить, что они делали в эти дни. К этому периоду относятся первые отказы от выполнения спасательных и очистных работ, особенно связанных с извлечением тел погибших, значительный рост ошибок при управлении техникой вплоть до аварий.

Психофизиологическая демобилизация сменяется стадией разрешения, которая приходится на период от трех до двенадцати суток после катастрофы. Самочувствие и настроение людей постепенно стабилизируется. Сохраняется сниженный эмоциональный фон, ограничение контактов, характерны отсутствие или значительное ослабление мимики, монотонная речь, замедленные движения. К концу этого периода появляется желание «выговориться», сопровождающееся возбуждением и направленное на лиц, которые не были свидетелями бедствия. Субъективно состояние несколько улучшается, но объективно наблюдается дальнейшее снижение физиологических резервов, нарастают признаки переутомления.

Следующая стадия – стадия восстановления. Активизируется общение, нормализуется эмоциональная окраска речи, мимика, появляются шутки, восстанавливается сон. Психическое восстановление опережает физическое. Однако в течение нескольких лет могут проявляться отставленные реакции в виде психических и психосоматических расстройств. Различают непосредственные негативные последствия, проявляющиеся во время чрезвычайной ситуации: ближайшие (наблюдаются в течение года после чрезвычайной ситуации); среднесрочные (наблюдаются в период до

пяти лет после чрезвычайной ситуации); отдаленные (через пять и более лет).

Людам, пострадавшим при чрезвычайных ситуациях, необходима помощь не только врачей, но и психологов, психотерапевтов. Для этого создаются бригады быстрого реагирования, которые работают в следующем порядке:

1) психолого-психиатрическая разведка: сбор информации, анализ ситуации, прогноз последствий, определение неотложных мер;

2) выявление пострадавших в остром психотическом состоянии, в состоянии выраженного психомоторного возбуждения и их эвакуация из очага поражения для предупреждения распространения паники и агрессивных форм поведения.

В первую очередь помощь необходима лицам, опасным для себя и окружающих. Это лица с нарушениями сознания, грубой дезорганизацией мышления, невозможностью вербального контакта, выраженным психомоторным возбуждением, ступором. Большое значение имеет выявление отрицательных лидеров, увлекающих толпу возбуждением и неадекватным поведением.

Специфика чрезвычайных ситуаций состоит в том, что помощь необходимо оказать в сжатые сроки и оказывают ее не психиатры, а спасатели и врачи других специальностей, которые должны быть обучены распознаванию психотических состояний [21].

2 ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ

2.1 Самооценка и методики ее изучения

Теоретическая часть

Самооценка – компонент самосознания, включающий оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Структура самооценки представлена двумя составляющими: когнитивной (знания о себе) и эмоциональной (отношение к себе). Эти составляющие существуют в неразрывном единстве. Знания о себе человек в основном приобретает в процессе общения с другими людьми.

Ученые выделяют три уровня развития когнитивной составляющей самооценки [65]. Наиболее высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой и способностью к обобщению ситуаций, в которых реализуются личностные качества. Среднему уровню свойственна непоследовательность самооценки, ориентация в основном на мнение окружающих. Низкий уровень отличается неадекватностью самооценки с опорой на эмоции без подтверждения оценочных суждений реальными фактами.

Самооценка человека связана с особенностями его характера и личности. Например, адекватный уровень самооценки отмечается у людей уверенных в себе, самокритичных и настойчивых. Для них характерна высокая и стабильная успеваемость в школе и в вузе, более высокий общественный статус, чем у людей с неадекватной самооценкой. Люди с адекватной самооценкой имеют широкий круг интересов, их активность направлена на разные виды деятельности, а межличностные контакты умеренны и целесообразны. Активность людей с завышенной самооценкой в основном связана с малосодержательным общением. Люди с низкой самооценкой склонны к депрессивным реакциям.

Неадекватный уровень самооценки отрицательно влияет на социометрический статус человека в группе. Показано, что чем выше уровень самооценки и уровень притязаний, тем ниже положительный социометрический статус в группе или выше отрицательный. Подростки с неадекватной самооценкой, склонные к рациональному конформизму, имеют много шансов попасть в

группу «пренебрегаемых», а нонконформисты – в группу «отвергаемых».

Самооценка относится к центральным образованиям личности, во многом определяя социальную адаптацию или дезадаптацию человека. Самооценка людей с отклоняющимся поведением всегда находится в противоречии с оценкой социума. Так, агрессивные люди могут иметь крайне завышенную или заниженную самооценку, для них характерны повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход в трудных ситуациях.

**Упражнения
для создания
мотивации**

«Ключевые слова». Преподаватель предлагает отгадать записанные на доске зашифрованные слова (анаграммы), связанные с целями, задачами и содержанием дисциплины: «психология», «человек», «безопасность», «стресс», «деятельность», «общение», «конфликт» и другие.

«Дерево ассоциаций». Преподаватель записывает на доске слово «безопасность» и спрашивает у студентов, какие понятия ассоциируются у них с этим словом. Пользуясь предложенными ассоциациями, преподаватель демонстрирует принципы создания «Дерева ассоциаций», а затем предлагает студентам самостоятельно изобразить подобные деревья в своих тетрадях, особо обращая внимание на то, что каждое дерево может чем-то отличаться от остальных.

«Качество на букву». Помогает познакомиться с группой, способствует повышению самооценки студентов, развивает креативность и положительное отношение друг к другу. Преподаватель называет свое имя и несколько своих личных качеств, которые начинаются на первую букву имени и помогают добиваться успеха в жизни. Студенты по очереди называют свои имена и по одному качеству. Если студент не может назвать качество, преподаватель предлагает группе помочь товарищу или сам называет подходящие качества. Если студент не согласен с тем, что у него есть такие положительные качества, значит он просто не знает о них. Возможно, эти качества видят другие люди или они пока не

проявлялись, но обязательно проявятся. Важно, чтобы каждый студент получил психологическую поддержку.

При обсуждении можно использовать «Окно Джогари» [43]. Преподаватель изображает на доске и комментирует следующую схему.

Окно Джогари (области человеческой души)	Ты об этом знаешь	Ты об этом не знаешь
Другие люди знают это о тебе	Известное, открытое	Слепое
Другие люди не знают это о тебе	Скрытое	Неизвестное

«Кто Я?». Студентам предлагается заполнить информацией о себе «личный компьютерный сайт». Для этого необходимо записать на листке не менее 10 суждений о себе, а затем ранжировать их по точности и по важности. Листки не подписываются и сдаются учителю. Затем проводится «презентация сайтов», преподаватель зачитывает суждения, а группа угадывает, чей «сайт» представлен.

**Методики
исследования
самооценки**

Существует несколько методов исследования самооценки [24], предложенных разными авторами. Часто для изучения самооценки подростков предлагается методика Будасси, в которой необходимо дважды провести ранжирование 20 качеств характера из предлагаемого списка и провести ряд вычислений по формулам. В результате получается значение, которое сравнивается с нормативами для заниженной, адекватной и завышенной самооценки. Работа с данной методикой способствует расширению представлений о качествах характера, развивает способность к рефлексивному мышлению и может служить хорошим упражнением для тренировки внимания и повышения объективности самооценки.

Определение самооценки по Будасси. В первом столбце рабочей таблицы приведен список из 20 качеств характера человека. Прочитайте этот список и при необходимости уточните, что озна-

чает каждое качество. Чтобы определить свою самооценку, необходимо ранжировать качества, приведенные в первом столбце рабочей таблицы, в порядке предпочтения. Ранги занести во второй столбец таблицы. В третий столбец заносятся ранги по представленности этих качеств в собственном характере. В четвертый столбец заносятся разности значений столбцов 2 и 3, а в пятый – квадраты этих разностей.

Качества характера	Ранги качеств по привлекательности	Ранги качеств по представленности в твоём характере	Разности значений в столбцах 2 и 3	Квадраты значений в столбце 4
1	2	3	4	5
Беспечность				
Вспыльчивость				
Застенчивость				
Жизнерадостность				
Капризность				
Медлительность				
Мнительность				
Настойчивость				
Нервозность				
Нерешительность				
Осторожность				
Пассивность				
Смелость				
Терпеливость				
Увлекаемость				
Упрямство				
Уступчивость				
Холодность				
Энергичность				
Энтузиазм				

Далее следует найти сумму всех 20 значений из пятого столбца, умножить полученное число на 6 и разделить результат

на 7600. Если все выполнено правильно, полученное значение должно быть в пределах от 0 до 1.

Чтобы узнать свою самооценку, это значение следует вычесть из единицы. Если результат меньше 0,2 – заниженная самооценка, 0,2–0,6 – адекватная самооценка, больше 0,6 – завышенная самооценка.

Изучение общей самооценки с помощью опросника Г. Н. Казанцевой [53]. Зачитывается перечень утверждений, надо записать их номера и один из трех вариантов ответа («да», «нет», «не знаю»), который в большей степени соответствует вашему поведению в подобной ситуации.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мешают различные препятствия, которые не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий под нечетными номерами, из них вычитается количество согласий под четными номерами. Результат от -10 до -4 – низкая самооценка, от -3 до $+3$ – средняя самооценка, от 4 до 10 – высокая самооценка.

Исследование самооценки по методике Дембо – Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) [18]. Используемый материал: бланк, на котором изображено 7 вертикальных отрезков, каждый высотой 100 мм с указанием верхней и нижней границы, а также середины каждого. Верхняя и нижняя границы должны быть хорошо заметны, середина – едва заметна. Каждому испытуемому предлагается бланк, содержащий инструкцию и задание.

Инструкция. Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер. Уровень развития каждого качества можно условно представить вертикальным отрезком. Нижняя точка такого отрезка будет соответствовать минимальному развитию качества, а верхняя точка – максимальному. Вам предлагается 7 таких отрезков, обозначающих здоровье, ум (способности), характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками (умелые руки), внешность, уверенность в себе. На каждой линии горизонтальной чертой отметьте, какого уровня достигает у вас это качество в данный момент. После этого крестиком обозначьте, при каком уровне развития этого качества вы бы испытывали гордость за себя или были полностью довольны собой.

Обработка. Оценки по каждой шкале выражаются в баллах, баллы равны длине в миллиметрах участка шкалы от нижнего края до сделанной отметки. Рассчитывается средняя величина уровня притязаний и самооценки по 6 шкалам без учета шкалы «Здоровье», которая является тренировочной.

Нормативы для самооценки и уровня притязаний приведены в таблице 2.1.

Для уровня притязаний норма составляет от 60 до 89 баллов. Оптимальный результат (от 75 до 89 баллов) наиболее благоприятен для развития личности. Результат от 90 до 100 баллов характеризует завышенный уровень притязаний, некритичное отношение к собственным возможностям. Менее 60 баллов –

заниженный уровень притязаний, который является индикатором неблагоприятного развития личности.

Таблица 2.1 – Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки

Показатель	Количественная характеристика, баллы			
	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60–74	75–89	90–100
Самооценка	Менее 45	45–59	60–74	75–100

Адекватная самооценка: от 45 до 74 баллов. Выше 75 баллов – завышенная самооценка, она указывает на отклонения в формировании личности (личностная незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими, закрытость для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих). Количество баллов менее 45 – заниженная самооценка, отражает крайне неблагоприятное развитие личности. За низкой самооценкой могут скрываться два разных психических явления: подлинная неуверенность в себе и защитная декларация, позволяющая не предпринимать никаких усилий для достижения желаемого результата.

**Упражнения
для оптимизации
самооценки**

«Характеристика». Определение самооценки по характеру и поведению человека. Преподаватель вразброс называет качества человека и особенности поведения, студенты определяют уровень самооценки. Желающие могут также загадать уровень самооценки, называя качества характера и особенности поведения. Можно изобразить человека с высокой, низкой или адекватной самооценкой с помощью рисунка или пантомимы.

Обработка результатов. Низкая самооценка – ставит перед собой незначительные и легко достижимые цели, тяжело переживает даже мелкие неприятности, нерешительный, боязливый, обидчивый, придирчивый, чрезмерно совестливый, склонен ис-

пытывать чувство вины, часто извиняется, считает себя хуже других, не надеется добиться успеха, основной мотив деятельности связан с избеганием неудачи.

Завышенная самооценка – имеет слишком высокие притязания, переоценивает свои возможности, ставит перед собой нереальные цели, отсутствует самокритика, считает себя лучше других, невнимательно относится к окружающим, пренебрежительно относится к чужому мнению, высокомерный, грубый, стремится к превосходству, хвастлив, агрессивен, в неудачах склонен винить окружающих или обстоятельства.

Адекватная самооценка – уважает чужое мнение, решительный, обладает чувством собственного достоинства, реально оценивает свои силы, берется за решение трудных, но выполнимых задач, стремиться к успеху, спокойно анализирует свои неудачи.

«Вопросы о себе». Это упражнение позволит студентам получить дополнительную информацию о себе. На доске нарисовано «Окно Джогари». Преподаватель предлагает студентам поработать в «слепой» области, где находятся качества, неизвестные самому человеку, но о которых могут знать окружающие люди. Каждый студент должен составить список вопросов о себе, на которые он хотел бы получить ответ у других людей. Затем желающие могут прочитать свои вопросы вслух, а группа помогает найти возможные источники информации. В качестве домашнего задания можно предложить студентам получить ответы на интересующие их вопросы.

«Мой мир». Студентам предлагается нарисовать свой мир в виде круга, в центре которого можно схематично изобразить себя или написать свое имя. Круг следует разделить на сектора разного размера в зависимости от субъективной значимости таких сфер жизни, как «Семья», «Учеба», «Преподаватели», «Сокурсники», «Друзья», «Спорт», «Хобби» и др. Список основных сфер может уточняться индивидуально или в ходе обсуждения с группой. Сектора раскрашиваются цветными карандашами. При обсуждении рисунков можно обратить внимание на отражение в цвете эмоций и на связь эмоционального отношения с уровнями социальной адаптации в каждой сфере жизни.

2.2 Исследование мотивационной сферы личности

Для изучения особенностей мотивационной сферы личности может быть использована методика «Мотивация достижения успеха и боязни неудач» [18].

**«Мотивация
достижения успеха
и боязни неудач»**

Инструкция. Рядом с номером каждого утверждения напишите «да» или «нет» в зависимости от вашего ответа.

1. Включаясь в работу, я надеюсь на успех.
2. В деятельности я активен.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. Если мне предлагают ответственное задание, я постараюсь по возможности найти причину, чтобы отказаться от него.
5. Я склонен выбирать крайности: либо слишком легкие для меня задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я стараюсь планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не слишком настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Я предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые, цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.

16. При чередовании успехов и неудач я больше склоняюсь к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.

20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Ключ: «да» – 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет» – 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Подсчитывается общее количество баллов по количеству ответов, совпадающих с ключом. Если испытуемый набрал 1–7 баллов – мотивация избегания неудачи; 14–20 баллов – мотивация достижения успеха; 8–13 баллов – мотивационный полюс не выражен, при этом от 8–9 баллов – ближе к избеганию неудачи, а 12–13 баллов – к мотивации успеха.

Потребность в достижении успеха
--

Для диагностики потребности в достижении успеха может быть использована методика Ю. М. Орлова [18].

Инструкция. Рядом с номером каждого утверждения напишите «да» или «нет» в зависимости от вашего ответа.

1. Думаю, что успех в жизни зависит, скорее, от случая, чем от расчета.

2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.

3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не окончательный результат.

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач в работе (или в учебе), чем от плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живет дальними целями, а не близкими.

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.

8. Даже в обычных делах я стараюсь что-нибудь усовершенствовать.

9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.

10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.

11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.

12. Мои родители слишком строго контролируют меня.

13. Терпения во мне больше, чем способностей.

14. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждают меня слишком часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.

17. Я не усердный человек.

18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.

19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.

21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих ровесников.

22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Ключ: «да» – 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23; «нет» – 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Каждое совпадение ответа с ключом – 1 балл. Чем больше баллов, тем выше потребность в достижениях.

**Опросник «Учебно-
познавательная
мотивация»**

Инструкция. Отвечайте на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

1. Вы учитесь потому, что вам интересно это делать?

2. Вы стремитесь применять полученную на занятиях информацию?

3. Когда вы что-то не понимаете, то задаете вопросы?

4. Вы считаете, что на данном этапе самое важное для Вас – накопление знаний?
5. Вы расширяете свои знания чтением дополнительной литературы?
6. Вы любите решать сложные задачи, над которыми нужно поломать голову?
7. Вы читаете статьи в научно-популярных журналах?
8. Вам нравятся вопросы на смекалку?
9. Вы стремитесь делать все возможное для преодоления затруднений в учебе?
10. Вам интересно побеседовать с преподавателем после лекции?
11. Вам нравится самим находить ответы на разные вопросы?
12. Когда вы отвечаете на занятиях, то стремитесь использовать знания из других предметов?
13. Вам нравится разьяснять друзьям сложные вопросы?
14. Вы в состоянии бросить все остальное, когда ищете ответ на какой-то вопрос?
15. Всегда ли полученная вами оценка соответствует уровню ваших знаний?
16. Когда задание затрудняет вас, вы пробуете разные способы, чтобы добиться успеха?
17. Вам хочется сделать больше, чем задает преподаватель?
18. Вы часто подвергаете критике разные высказывания?
19. Ваша цель жизни – получить отличное образование?
20. При ответе на занятиях вы высказываете собственное мнение?
21. Вы любите обсуждать научные проблемы?
22. При выполнении заданий вы не успокоитесь, пока не достигнете конечного результата?
23. Когда знаете ответ на данный вопрос, а товарищ испытывает сложности, вы хотите ему помочь?
24. Вы занимаетесь самообразованием?
25. Вам удается отыскивать любопытные вещи, над которыми вы размышляете?

26. Вы верите, что хорошие знания обеспечат вам успех в будущем?

27. Вы стремитесь быть в учебе впереди всех?

28. Вы пользуетесь энциклопедиями, справочниками?

29. Вы готовитесь к урокам, чтобы не получить «двойку»?

30. Вам приносит удовлетворение узнавание нового?

31. Вы считаете, что в книгах можно найти ответ на любой вопрос?

32. Вы предпочитаете узнать решение выполняемого задания заранее?

Обработка результатов. Посчитайте сумму положительных ответов: 15–25 баллов – средний уровень учебно-познавательной мотивации; ниже 15 баллов – низкий уровень мотивации; выше 25 баллов – высокий уровень мотивации [53].

**Комфортность
на занятиях:
цветовые ассоциации**

Преподаватель предлагает вспомнить все предметы, которые изучаются в этом семестре. Список предметов записывается на доске и в тетрадях. Каждому предмету предлагается поставить в соответствие любой цвет из набора восьмицветного теста Люшера. Цветные пронумерованные карточки формата А5 прикрепляются на доску с помощью магнитов. При обработке теста вычисляется уровень комфортности как доля естественных цветов (синий, зеленый, красный и желтый) в выборе студента, или доля естественных цветов, поставленных в соответствие учебному предмету. В последнем случае анализируются результаты всей группы. Тест позволяет обнаружить проблемные зоны в сфере учебы, взаимодействия с педагогами, а также выявить студентов, нуждающихся в индивидуальной коррекционной работе.

**«Необитаемый
остров»**

Данная игровая методика используется для повышения учебной мотивации, она позволяет осмыслить практическое значение учебных дисциплин, связать учебу с реальной жизнью. Играть можно малыми группами или индивидуально. Студенты объединяются в команды путешественников (не более 5 человек), придумывают название своей команды. Преподаватель сообщает,

что все команды оказались на необитаемом острове и предлагает обсудить возможности спасения. Для этого нужно, во-первых, определить необходимые роли и распределить их среди членов команды (руководитель, врач, повар, охотник, летописец и др.). Этот этап вовлекает студентов в игру, помогает определить интересы и склонности каждого, формирует структуру малой группы. Затем каждой группе предлагается мобилизовать свои знания по учебным дисциплинам и вспомнить что-то важное из каждого предмета, что может пригодиться для жизни на острове и для спасения. Побеждает та команда, которая раньше других завершила свой проект и смогла защитить его перед группой.

2.3 Исследование внимания

Основные понятия

Внимание – это направленность нашего сознания на определенный объект. Часто оно превращается у конкретного человека в важную черту – внимательность. Внимание характеризуется устойчивостью, колебаниями, объемом, переключаемостью, распределением и концентрацией [53]. Эти свойства проявляются у людей в разной степени. Одному легко на лекции внимательно слушать преподавателя, но трудно переключить свое внимание на выполнение задания; другой, наоборот, легко меняет вид деятельности, но не может долго заниматься одним и тем же – начинает отвлекаться, то есть произвольно переключать внимание.

В тех случаях, когда предмет захватывает внимание человека, не считаясь с его планами, это произвольное внимание. Внимание, которым человек управляет сознательно – произвольное внимание. Студенту важно иметь высокий уровень развития произвольного внимания.

Упражнения для оценки и развития внимания

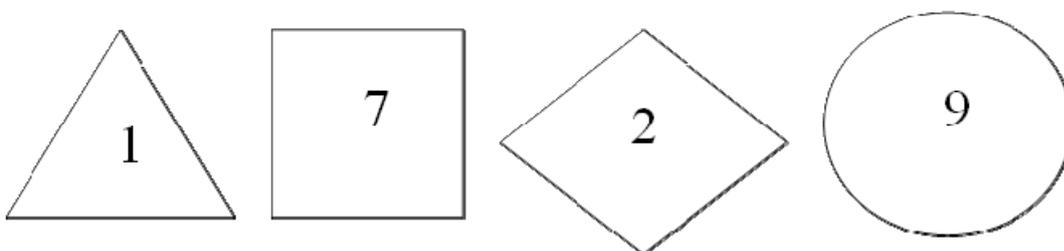
«Муха». На доске надо нарисовать сетку 3×3 клетки, по которой будет ползать воображаемая муха. В начале игры муха сидит в центральной клетке. Преподаватель и студенты по очереди заказывают направление движения мухи (на одну клетку вверх, вправо, влево или вниз). Движение

мухи по клеточкам студенты должны представлять мысленно, а преподаватель может следить за мухой, отмечая ее маршрут на листке бумаги, где тоже нарисована сетка. Через какое-то время можно проверить, где находится муха. Потерявшие муху студенты выходят из игры. Победителем является тот, кто укажет правильную клетку, т.е. имеет высокий уровень развития произвольного внимания, у него хорошая концентрация и переключаемость внимания.

«Распределение внимания». Юлий Цезарь удивлял современников способностью делать одновременно несколько дел. Значит, у него было хорошее распределение внимания. Желющие проверить распределение внимания должны в течение минуты называть цифры от одного до двадцати, одновременно записывая их на доске в обратном порядке. Чем меньше затраченное на выполнение этого задания время и количество ошибок, тем лучше распределение внимания.

«Объем внимания». Для определения объема внимания, то есть такого количества объектов, которое вы можете одновременно и отчетливо воспринять, преподаватель в течение 5 секунд показывает плакат, на котором изображены геометрические фигуры и вписанные в них цифры.

Затем преподаватель просит студентов записать, какие фигуры нарисованы и какие цифры вписаны в каждую из них.



Проверка: сколько фигур воспроизведено правильно, сколько цифр воспроизведено правильно, сколько цифр правильно вписано в фигуры. Объем внимания равен сумме верных ответов по трем этим позициям.

По результатам упражнений студентам предлагается оценить, какое свойство внимания выражено у них лучше: устойчивость, распределение или объем.

2.4 Исследование памяти

Виды памяти

Память – способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим, делаем, чувствуем, а также сохранять запомненное и узнавать или воспроизводить это в нужный момент [28]. Память является одним из основных свойств человека. Многие выдающиеся личности обладали феноменальной памятью. Например, академик А. Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Хорошая память не всегда гарантирует ее обладателю высокий интеллект, но это одно из необходимых условий для развития умственных способностей.

Главные процессы, обеспечивающие работу памяти: запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение. Продуктивность памяти характеризуется объемом и быстротой запоминания информации, длительностью ее сохранения, точностью воспроизведения. У разных людей память имеет общие свойства и индивидуальные различия. Например, когда говорят о людях с хорошей или плохой памятью, то имеют в виду общие различия. Кроме них, у каждого человека можно обнаружить различия в уровнях развития отдельных видов памяти. Так, например, описывая день, проведенный на пляже, один человек будет преимущественно вспоминать голубое небо, желтый песок, яркие краски пляжных костюмов. Другой расскажет про плеск волн, шелест листьев, звуки ударов по мячу. В памяти третьего наиболее ярко сохранится прохлада воды, бархатистость песка, тепло солнечных лучей на коже. Здесь проявляются индивидуальные различия образной памяти, к ней относятся зрительные, слуховые и двигательные воспоминания. Сюда же относят память на чувства – эмоциональную память. Образная память есть не только у людей, но и у животных. У людей в дополнение к образной памяти есть еще и логическая память, которая помогает запомнить слова, числа, мысли, логические схемы, общие идеи.

Некоторые события и факты запоминаются сами собой. Такое запоминание называется произвольным. К сожалению, нужная информация редко запоминается произвольно. Чаще всего нам приходится делать усилие, чтобы запомнить что-то и потом вовремя это вспомнить. Здесь уже работает произвольная память.

Различают механическое и смысловое запоминание. Если работа памяти основана, главным образом, на многократном повторении, то это механическая память. Если же человек, запоминая, старается понять содержание, то он использует смысловую память. Крепко и надолго запоминается только то, что хорошо понято. Как показали исследования психологов [28], понимание повышает эффективность запоминания более чем в 20 раз.

Существует разделение памяти на два типа в зависимости от длительности хранения информации: кратковременная память, когда материал запоминается быстро, но очень ненадолго, и долговременная память, где информация может сохраняться долгие годы. Скорость заучивания материала у людей также различна. Одни люди запоминают информацию быстро, но быстро и забывают, другим для запоминания такого же объема сведений требуется больше времени, но помнят они значительно дольше.

Многие профессии требуют от человека хорошего развития определенного вида памяти. Например, для математика важно иметь хорошую логическую память, а для парикмахера – образную. У музыканта должна быть хорошо развита слуховая память, художник или охотник имеют развитую зрительную память. У спортсменов лучше всего развита память на движения.

<p>Упражнения для оценки и развития памяти</p>

«Слова». В течение 40 секунд студенты запоминают слова, записанные на плакате или на доске: украинец, экономка, каша, татуировка, нейрон, любовь, ножницы, совесть, глина, словарь, масло, бумага, сладости, логика, социализм, глагол, прорыв, дезертир, свеча, вишня.

Затем плакат убирается, а студенты записывают то, что запомнили. Умножив число верных ответов на 5, можно определить эффективность запоминания в процентах. Ответ следует считать правильным, если верно указано и слово, и его порядковый номер. Если эффективность запоминания составила 91–100 % – у вас отличная память, 71–90 % – очень хорошая, 51–70 % – хорошая, 31–50 % – удовлетворительная, меньше 31 % – следует серьезно работать над развитием своей памяти.

«Пиктограммы». Преподаватель произносит десять любых слов, например: мышка, стена, сачок, витраж, губка, тумбочка, куколка, бар, ветеринар, метель. Студентам предлагается изобразить на листах бумаги пиктограммы (небольшие рисунки или схемы) для каждого слова. Через 10–15 минут студентам предлагается вспомнить слова, глядя на пиктограммы. Эффективность запоминания при этом повышается.

«Интеллект-карта». Студентам предлагается создать интеллект-карту на основе какого-либо текста по изучаемому предмету. Интеллект карта – это способ отразить ключевые идеи в компактной и наглядной форме (Тони Бьюзен. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления).

В центре листа изображается главный образ, связанный с ключевой проблемой, которая обсуждается в тексте. От главного образа в разные стороны отходят ветви, отражающие идеи или понятия, связанные с проблемой. От ветвей отходят более тонкие ветви, раскрывающие детали. На карте должно быть минимальное количество слов. В конце занятия студенты представляют свои интеллект-карты и с их помощью пересказывают содержание текста.

2.5 Исследование творческих способностей

Виды и проявления способностей

Способности – это индивидуальные особенности человека, которые создают возможности для успешного выполнения определенной деятельности. Можно сказать, что сколько существует видов человеческой деятельности, столько и способностей. Выделяют общие способности, которые помогают человеку быть успешным во многих видах деятельности, например:

- решать интеллектуальные задачи (уровень интеллекта);
- запоминать, сохранять или воспроизводить информацию, опыт (память);
- сосредоточение и распределение внимания;
- сопереживание, сочувствие (эмпатия), помогающие сделать эффективным процесс общения.

Способные, одаренные люди во все времена ценились обществом. В Древнем Китае во времена правления императора Конфуция особо одаренные дети получали образование при дворе правителя. В них видели гарантов будущего процветания нации и высоко их почитали. В наши дни способный человек также имеет преимущества [27].

Почти все способности могут измеряться. Для этого созданы специальные тесты, с помощью которых можно измерить, как способности меняются в результате упражнений. Используем один из таких тестов для того, чтобы оценить свои творческие способности или креативность (от лат. creatio – созидание), то есть умение выдвигать принципиально новые идеи и находить нестандартные решения разнообразных задач. Уровень креативности считают одним из важных факторов общей одаренности человека.

Творческая (креативная) личность способна [32]:

1) ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей);

2) выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость);

3) предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость);

4) предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность);

5) проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию);

6) демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность);

7) воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность);

8) проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы

(уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

Работая над собой, совершенствуя организованность и целенаправленность мышления, можно достичь высоких результатов.

**Определение уровня
творческих
способностей**

В течение 5 минут необходимо придумать и записать как можно больше предложений, в которые входят слова, начинающиеся на буквы «М» «К» и «Т».

Можно менять окончания слов и использовать предлоги, переставлять слова местами. Слова в разных предложениях не должны повторяться. Например: «Мяч катился по траве»; «Кошка трет мордочку» и так далее. Те, кто за 5 минут сможет придумать более 10 предложений, имеют высокий уровень развития творческих способностей, 5–10 предложений – это средний уровень, менее пяти – низкий уровень развития творческих способностей.

**Упражнения на
развитие творческих
способностей**

1. Студентам предлагается одна из фраз:
 - Нынешняя зима будет очень холодной.
 - Нынешнее лето будет теплым.

- Я прочитал интересную книгу.
- В парке бегают собаки.
- Теплоход ушел далеко в море.

Задание. Необходимо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли, но другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно использоваться в новых предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания.

Побеждает тот, у кого больше вариантов новых предложений.

2. Предлагается придумать предложение из четырех слов, где каждое слово должно начинаться с указанной буквы. Следует отметить наиболее интересные предложения, которые составили участники игры. Последовательность указанных букв, с которых начинаются слова, менять нельзя.

Например, даются буквы: М В Ч О.

- Мастер Володя чинит обувь.
- Маша Витю чаем облила.

3. Преобразовать одно слово в другое, изменяя по одной букве. Все переходные слова-цепочки должны иметь смысл.

Например: слово «сено» надо преобразовать в слово «соль»:

сено – село – соло – соль.

1. кора- нога 2. сон – кум 3. мак – кон 4. лом – сан.

4. Предлагаются слова, мало связанные между собой, например: консервная банка и чашка, дерево и дом, блюдо и лодка, дерево и тетрадь, мел и мука, карандаш и уголь, матрешка и конструктор.

За 10 минут студенты должны написать как можно больше общих признаков для пары предметов.

2.6 Эмоционально-волевая сфера

Упражнения на развитие эмоциональной сферы

«Знатоки чувств». Группа делится на три команды. Команды по очереди называют эмоции и чувства. Время на раздумье – 10 секунд. Представители команд записывают эмоции на доске. Победит команда, которая назовет наибольшее количество чувств.

«Объясняю – понимаю». Представители каждой команды по очереди рассказывают о какой-нибудь ситуации и описывают чувство, эмоцию, не называя его прямо. Перед этим они должны передать ведущему записанное на бумаге слово, обозначающее это чувство (или ведущий сам задает чувство для описания). Другие команды отгадывают.

«Передача чувств». Ведущий показывает одному из студентов карточку с названием чувства, эмоции. Надо с помощью мимики передать это чувство студенту, сидящему рядом, а тот в свою очередь передает дальше. Последний получивший сообщение студент называет чувство.

«Эмоциональные загадки». Невербально показать задуманное слово, чтобы команда его отгадала.

В упражнениях могут быть использованы следующие эмоции: грусть, страх, тревога, равнодушие, возмущение, гнев, радость, удивление, интерес, презрение.

Волевые качества студента

Беседа о воле. С точки зрения великого полководца Наполеона, «большим полководцем может быть только тот человек, у которого ум и воля равны. Если воля значительно превышает ум, то человек будет действовать решительно и мужественно, но недостаточно разумно; в обратном случае у него будут хорошие планы, но не хватит мужества и решительности их осуществить». Подлинный ум не может быть у человека безвольного, робкого, слабохарактерного. Волю называют основой характера, его стержнем. Все, наверное, слышали, да и сами не раз употребляли такие выражения: «бесхарактерный», «мямля», «ни то ни се». Здесь как раз и подчеркивается выраженность волевых черт характера человека, прежде всего это способность человека совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних или внутренних трудностей [53].

2.7 Мотивационно-ценностная сфера

Прочитайте характеристики профессиональной деятельности и выберите из них пять, которые важны для Вас в будущей работе. Проранжируйте выписанные предложения по степени важности для вас:

- престижность профессии;
- комфортность условий труда;
- необычность условий труда;
- ненавязчивый темп деятельности;
- возможность работать так, как вам удобно;
- возможность работы недалеко от дома;
- красивая форменная одежда;
- высокая оплата труда;
- творческий характер труда;
- нежесткий режим работы;
- живость и разнообразие труда;

- безопасность труда;
- односменный режим работы;
- постоянный коллектив;
- возможность заводить деловые контакты;
- гуманистический характер труда;
- сложная работа, требующая высокой квалификации и постоянного обновления знаний;
- простая работа, не требующая высокой квалификации;
- индивидуальная работа;
- производство уникальной продукции;
- отсутствие жесткой регламентации деятельности;
- подробно расписанный трудовой процесс;
- работа с элементами риска;
- работа, связанная с движением;
- работа в разнополом коллективе;
- работа, связанная с частыми разъездами;
- работа, предполагающая широкое общение;
- ограниченный контакт с коллегами;
- наличие льгот (ранний уход на пенсию, бесплатный проезд и др).

<p>Тест Рокича: ценностные ориентации</p>
--

Студентам предлагаются упорядоченные по алфавиту наборы жизненных ценностей (список А) и человеческих качеств (список Б). Необходимо проранжировать оба списка от наиболее до наименее важных ценностей [18].

Список А

- Здоровье (физическое и психическое).
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
- Наличие хороших и верных друзей.
- Активная жизненная позиция (полнота и эмоциональная насыщенность жизни).
- Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках).
- Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом).

- Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).
- Счастливая семейная жизнь.
- Интересная работа.
- Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий).
- Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование).
- Продуктивная жизнь (максимальное использование своих возможностей и способностей).
- Общественное признание (уважение окружающих, коллектива).
- Творчество (возможность творческой деятельности).
- Познание (возможность расширить свое образование, кругозор, общую культуру, интеллектуальное развитие).
- Развлечения (приятное необременительное времяпровождение, отсутствие обязанностей).
- Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве).
- Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом).

Список Б

- Воспитанность (хорошие манеры).
- Жизнерадостность (чувство юмора).
- Общественное признание (уважение окружающих, коллектива).
- Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, порядок в делах).
- Образованность (широта знаний, высокая культура).
- Независимость (способность действовать самостоятельно и решительно).
- Честность (правдивость, искренность).
- Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные решения).
- Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).

- Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).
- Самоконтроль (сдержанность, дисциплина).
- Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов.
- Исполнительность (дисциплинированность).
- Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения).
- Непримируемость к недостаткам в себе и других.
- Чуткость (заботливость).
- Высокие запросы (высокие требования к жизни, высокие притязания).
- Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать чужие вкусы, обычаи, привычки).

Список А – так называемые терминальные ценности. Это убеждения человека относительно важности определенных жизненных целей. Список Б – инструментальные ценности, отражают предпочтительность для человека определенного образа действий и поведения.

Обработка результатов. Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги 1–6);
- индифферентные, безразличные (ранги 7–12);
- отвергаемые, незначимые (ранги 13–18).

На основе ранжированных списков студентов можно сформировать список ценностей для студенческой группы и обсудить его на занятии.

2.8 Конструктивное общение

Социальные роли

Социальная роль – это модель поведения человека, которой он следует в разных жизненных ситуациях. В течение дня человек может побывать в различных социальных ролях, например сына, хозяина для своей собаки, соседа, пассажира, покупателя, студента, волонтера, зрителя на спектакле и так далее. В каждой социальной роли человек

следует определенным правилам поведения, которые задаются воспитанием и ожиданиями общества.

«*Мои социальные роли*». Студентам предлагается составить список социальных ролей, которые пришлось выполнять в течение недели. Определить наиболее и наименее комфортные для себя роли, подумать, с чем это связано.

Диагностика уровня общительности

Диагностику уровня общительности можно провести с помощью теста В.Ф. Ряховского [53].

Инструкция. Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте «да», «нет» или «иногда».

1. Вам предстоит встретиться с кем-то по делу. Волнуетесь ли вы в ожидании встречи?
2. Вам поручили выступить с докладом на собрании. Вызывает ли у вас это поручение волнение и недовольствие?
3. Верно ли, что вы откладываете визит к врачу до последнего момента?
4. Если вам предлагают поехать в город, где вы никогда не были, постараетесь ли вы избежать поездки?
5. Верно ли, что вы не любите делиться своими переживаниями с кем-либо?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой, например показать дорогу или назвать время?
7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам деньги, взятые несколько месяцев назад?
9. В столовой вам дали явно недоброкачественное блюдо. Вы промолчите, отказавшись от еды?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Верно ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была? Вы предпочитаете отказаться от своего намерения или томиться в хвосте этой очереди?

12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и вы не принимаете никаких чужих мнений на этот счет?

14. Услышав явно ошибочное высказывание по хорошо известному вам вопросу, вы предпочтете промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-нибудь просьба помочь разобраться в том или ином вопросе по учебе?

16. Верно ли, что вы охотнее излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов: «да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

30–31 балл – вы явно некоммуникабельны и это ваша беда, так как больше всего от этого страдаете вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 баллов – вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа, необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь недовольством, в вашей власти изменить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы становитесь вдруг коммуникабельным? Стоит только встряхнуться.

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

14–18 баллов – у вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний вы идете на встре-

чу с новыми людьми, в то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9–13 баллов – вы весьма общительны, порой, быть может, сверх меры. Вы любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что может вызывать раздражение окружающих. Вы охотно знакомитесь с новыми людьми, любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете заставить себя не отступить.

4–8 баллов – вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел, любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень или даже хандру. Вы охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду вы чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете довести его до конца. По этой причине окружающие относятся к вам с опаской и сомнением. Задумайтесь об этом.

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения, беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто становитесь причиной конфликтов в вашем окружении. Вы вспыльчивы, обидчивы, часто необъективны. Серьезная работа – не для вас. Людям с вами трудно! Да, вам надо поработать над своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважение к людям. Подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно!

Невербальное общение

Человек – существо социальное, важной частью его жизни является общение. Уже в раннем детстве дефицит контактов с другими людьми приводит к тяжелым последствиям. Младенцы, лишенные внимания близких, болеют и отстают в развитии даже

при условии удовлетворения всех биологических потребностей. Общаясь, мы не только обмениваемся информацией, но и оказываем друг на друга различное энергетическое и эмоциональное воздействие. Короткий обмен репликами в одном случае может воодушевить и придать бодрости, а в другом – испортить настроение на целый день. Эффект общения связан только со словами. Слушая разговор на незнакомом языке, мы легко можем определить степень взаимного расположения собеседников и понять, удалось ли им прийти к общему мнению. Огромное значение имеют взгляды, выражение лиц, позы, мимика, жестикация, интонации голосов, даже пространственное расположение собеседников – все это компоненты невербального общения.

Язык жестов, мимики, телодвижений, обусловленный импульсами нашего подсознания, точнее отражает реальное состояние человека, позволяет определять его настроение, отношение к получаемой информации, даже намерения. Подделать невербальные сигналы достаточно сложно, для этого нужен постоянный самоконтроль и специальная тренировка. Как правило, наблюдательный собеседник способен распознать обман по несоответствию между содержанием высказывания и жестикацией или мимикой. Часто мы интуитивно замечаем подобные несоответствия и не доверяем таким людям, считая их лицемерными и неискренними, хотя и не можем объяснить причину такого отношения.

Знание языка жестов и мимики, навыки невербального общения могут оказаться полезными в различных ситуациях. Представителям коммуникативных профессий (педагогам, продавцам, официантам, врачам и всем, кто много общается с людьми) полезно специально обучаться этому языку. Сознательное использование его средств позволит производить лучшее впечатление на собеседников, учитывать их настроение и состояние, быть более убедительными, уметь вовремя закончить разговор, предотвратить конфликт или же удачно договориться. Невербальное взаимодействие позволяет определять и поддерживать необходимый стиль беседы: деловой или дружеский. Особенно полезным может быть использование невербальных сигналов при налаживании контактов с иностранными партнерами, а также при общении с детьми.

К невербальным средствам коммуникации относят мимику, контакт глаз, прикосновения, жесты, пантомимику (позы и движения тела), пространственную и временную организацию общения. Невербальное общение эволюционно гораздо старше, чем вербальное. Передача информации с помощью позы и движений, в том числе мимических, наблюдается у многих животных. Мы не ошибемся в предсказании намерений собаки, которая оскалила зубы или виляет хвостом, или падает на спину, показывая брюхо. Здесь характерен также комплекс внимания: поворот головы в сторону незнакомого сигнала, поднятые уши, широко раскрытые глаза.

Ученые считают, что впервые использовать речь начали неандертальцы. До того как наши предки научились передавать свои мысли словами, они общались между собой, используя невербальные средства. Движение и мимика позволяли неандертальцам не только эффективно взаимодействовать, но и влиять на поведение животных. Очень полезной для древнего человека оказалась способность к имитации, унаследованная им от обезьян. Именно имитационные способности позволяли людям жить в мире и согласии с более сильными животными, подчинять своей воле волков, кабанов и даже крокодилов. По мнению ученых, именно так появились первые домашние животные. Возникновение речи тормозило непосредственные реакции, как бы отодвигая их на второй план. Слово для первобытных людей приобретало особое, мистическое значение. Развитие речи связано с возникновением искусства, вероятно, это служило для преодоления внушения со стороны других индивидов [53].

Серьезные исследования современного невербального общения начались в 70-е годы XX века, с тех пор накоплен уже значительный теоретический и практический опыт. Психологами установлено, что только 20–40 % информации передается вербально, то есть с помощью речи, от 60 до 80 % коммуникаций осуществляется за счет невербальных средств выражения. Более детальные исследования позволили установить, что при общении наших современников только 7 % информации передается за счет слов, 38 % – за счет звуковых средств (тон, громкость, интонации голоса), 55 % – за счет невербальных средств [63]. Считается, что

мнение о человеке складывается уже в первые секунды общения, когда слов практически не было сказано. Огромное значение в создании первого впечатления играют невербальные сигналы.

Таким образом, мы используем язык жестов в повседневном общении, часто не замечая этого. С научной точки зрения жестом считается любой знак, производимый головой, руками, телом, выражающий эмоции или передающий информацию. Многие жесты понятны на интуитивном уровне: например, при испуге человек поднимает брови и широко открывает глаза, соглашаясь – кивает головой. Представители разных народов почти одинаково передают с помощью выражения лица такие эмоции, как гнев, радость, страх и любопытство. На это обратили внимание путешественники-мореплаватели, которые легко определяли отношение к себе аборигенов по улыбкам или агрессивным гримасам. Но существуют и национальные особенности мимики, которые необходимо учитывать. Например, китайцы могут оценивать американских туристов как очень сердитых и раздражительных людей из-за их привычки поднимать брови. Дело в том, что в Китае поднятые брови являются признаком гнева, а жители США так выражают свое удивление при виде местных достопримечательностей.

Пожалуй, наиболее выразительным мимическим сигналом является улыбка: с ее помощью можно передать самые разные чувства – от восторга до сарказма. Ученые выделяют десятки типов улыбок, большинство из которых оказывается фальшивыми. Известно, что американцы улыбаются почти постоянно. Отсутствие улыбки для них означает крайнюю степень подавленности. Русские люди в своих мимических проявлениях более непосредственны, они склонны воспринимать улыбку собеседника как знак искреннего расположения. Чтобы отличить настоящую улыбку от фальшивой, следует обращать внимание на верхнюю часть лица улыбающегося человека. Если глаза у него широко открыты, такая улыбка фальшива и может даже восприниматься как угроза. У животных этому соответствует оскал зубов при одновременном рассматривании партнера по общению широко раскрытыми глазами. При настоящей улыбке глаза человека прищурены, что является признаком доверия и расположения.

Разглядывание другого человека в упор у большинства народов считается бестактностью или даже дерзостью. Пристальный взгляд незнакомого человека вызывает чувство дискомфорта, отсюда и появились суеверия о сглазе. Интересно, что славяне, как правило, связывают способность «наводить порчу» с черными глазами, а жители восточных стран – с серыми или голубыми. Согласно научным данным взгляд управляет взаимодействием, обеспечивает обратную связь, способствует налаживанию контакта. Во время беседы люди смотрят друг на друга от 30 до 60 % времени. Если эти границы превышены, скорее всего, собеседники больше заинтересованы друг в друге, чем в содержании разговора.

Специалисты по невербальному общению подразделяют взгляды на интимные, социальные и деловые. Для того чтобы создать во время разговора серьезную и деловую атмосферу, рекомендуется большую часть времени смотреть на среднюю часть лба собеседника, не опуская взгляда ниже его глаз. Для нейтрального обмена репликами, светской беседы больше подходит взгляд, направленный на область лица между глазами и ртом. Смещение взгляда на другие части тела говорит о стремлении перевести общение в интимную плоскость [63].

Невербальному общению сегодня посвящены многочисленные тома. Но для того чтобы реально овладеть этим языком, как и любым другим, в первую очередь необходима практика. Объяснение невербальных сигналов будет неточным без учета культурного уровня человека, его темперамента и состояния. Привычка наблюдать и анализировать поведение окружающих поможет развить внимание и проницательность, улучшит взаимопонимание с другими людьми.

Диагностика уровня владения невербальными средствами коммуникации [53]. Приведенный ниже тест позволит определить уровень владения языком невербальных сигналов. Каждому жесту, приведенному в левой части таблицы, поставьте в соответствие его значение, выбирая подходящее утверждение из правой части таблицы.

Жест	Значение
1. Рукопожатие	
А) обеими руками	А) «Я здесь главный, а не Вы!»
Б) такое же, как у вашего собеседника	Б) «Я не вполне уверен в себе, да и в Вас тоже. Но буду рад с Вами подружиться, если Вы не возражаете»
В) одними пальцами	В) «Мне так хочется с Вами подружиться, в жизни не встречал человека лучше!»
Г) накрывая руку собеседника	Г) «Зря Вы набиваетесь ко мне в друзья. Вы мне не особо нравитесь»
2. Манера стоять	
А) руки за спиной	А) «Я спокоен и уверен в себе»
Б) руки на поясе	Б) «Я Вам не очень-то доверяю. Держитесь от меня подальше!»
В) руки расслаблены вдоль туловища	Два возможных варианта: В1) «Готов взяться за это дело и уверен, что справлюсь!» В2) «Не собираюсь никого слушать, тем более начальство!»
Г) руки сложены на груди	Г) «Я здесь главный»
3. Жестикуляция	
Обозначьте цифрами от одного до пяти насколько часто вы пользуетесь этими жестами (1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – часто; 5 – очень часто)	
А) трогаете лицо	А) «Вот здорово!»
Б) потираете руки	Б) «Надоело мне все это!»
В) барабаните пальцами	В) «Нет, что бы вы не сказали, я буду против!»
Г) прикрываете глаза	Два возможных варианта: Г1) «А вот в этом я сомневаюсь» Г2) «В себе-то я уверен»
Д) складываете руки на груди	Д) «Скорее, мое терпение кончается!»
4. Манера сидеть на стуле, кресле	
А) нога на ногу, руки за голову	А) «Никому здесь не доверяю, мне как-то не по себе, но не позволю другим догадаться о моих чувствах»
Б) верхом на стуле	Б) «Я буду относиться к вам, как к равным, если вы будете так же относиться ко мне»

Жест	Значение
В) скрестив вытянутые ноги	В) «Куда вам всем до меня! В себе я уверен, а к вам вполне расположен»
Г) расслабив руки и ноги, слегка наклонившись вперед	Г) «Мне все безразлично»
Д) перекинув ногу через ручку кресла	Д) «Я здесь главная фигура и намерен держать дистанцию между нами»
5. Манера сидеть за столом, партой (на встречах, в школе, на работе)	
А) положив руки на стол и слегка наклонившись вперед	А) «Мне очень интересно!»
Б) облокотившись на стол, поддерживая голову руками	Б) «Ваши идеи меня заинтересовали, хочу узнать о них поподробнее и кое-что добавить от себя»
В) облокотившись на стол, держа пальцы рук вместе, домиком	В) «Я устал и не очень внимательно слушаю»

Ключ к тесту

1. Рукопожатие	Жест	А	Б	В	Г	
	Значение	В	Б	Г	А	
2. Манера стоять	Жест	А	Б	В	Г	
	Значение	Г	В	А	Б	
3. Жестикуляция	Жест	А	Б	В	Г	Д
	Значение	Г	А	Б	Д	В
4. Манера сидеть на стуле, кресле	Жест	А	Б	В	Г	Д
	Значение	В	Д	А	Б	Г
5. Манера сидеть за столом	Жест	А	Б		В	
	Значение	Б	В		А	

Обработка результатов. Сравните ваши выбор с ключом, подсчитайте количество совпадений и определите уровень вашего владения языком жестов. Максимальное набранное количество баллов – 21.

Менее 6 баллов – низкий уровень владения языком невербального общения, из-за этого часто возникает непонимание с другими людьми. От 6 до 10 баллов – уровень владения языком невербального общения ниже среднего. Чтобы вас правильно поняли, приходится объяснять, что вы имели в виду. От 11 до 15 баллов – средний уровень владения языком невербального общения. Иногда вас понимают неправильно, что создает

проблемы. От 16 до 19 баллов – уровень владения языком невербального общения выше среднего. Люди почти всегда понимают то, что вы внушаете им без слов. Более 19 баллов – высокий уровень владения языком невербального общения. Люди всегда понимают вас правильно, ваши невербальные сигналы точно передают мысли и чувства.

2.9 Коммуникативная толерантность

Барьеры общения

Конфликты могут возникать или осложняться из-за существования барьеров общения [30]. Такой барьер обуславливают разные причины:

- противоположные желания;
- несовместимость характеров (по Леонгарду 20–25 % людей имеют акцентированные черты характера, которые при определенных обстоятельствах приводят к однотипным конфликтам и нервным срывам);
- болезнь (при неврозах конфликты возникают чаще, протекают острее, труднее разрешаются);
- страдание или горе (порог этих эмоций сильно отличается у разных людей);
- гнев (увеличивает физическую и психическую энергию, которая выплескивается в агрессивных словах и действиях);
- отвращение и брезгливость;
- презрение (национальные предрассудки, какие-то черты характера и т.д.), страх (имеет разный порог возникновения);
- стыд или чувство вины (возникают при критике или при неумеренной похвале, слишком низкий или слишком высокий порог возникновения нарушает контакты);
- отсутствие восприятия (возникает при нечеткой формулировке мыслей, невыразительной или слишком эмоциональной речи, предвзятом отношении), а также техники и навыков общения (манипуляции).

Диагностика толерантности

Толерантность, то есть проявление терпимости при общении с другими людьми, можно исследовать с помощью методики В.В. Бойко [18].

Инструкция. Вам предоставляется возможность совершить экскурс в многообразие человеческих отношений. С этой целью предлагается оценить себя в девяти предложенных ситуациях взаимодействия с другими людьми. Оцените свое отношение к каждому из 5 высказываний по всем предложенным ситуациям. По каждой ситуации подсчитайте сумму баллов: «совсем неверно» – 0 баллов, «верно в некоторой степени» – 1 балл, «верно в большей степени» – 2 балла, «совершенно верно» – 3 балла.

1. Проверьте, насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся людей

Суждения	Баллы
Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
Шумные детские игры я переношу с трудом	
Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно	
Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
Всего:	

2. Оцениваете ли вы людей, исходя из собственного «Я»

Суждения	Баллы
Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
Меня раздражают любители поговорить	
Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если бы он проявил инициативу	
Я тяготился бы разговором случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры	
Мне трудно найти общий язык с людьми иного интеллектуального уровня	

3. Проверьте, в какой мере категоричны или неизменны ваши оценки окружающих

Суждения	Баллы
Некоторые люди в моем окружении вызывают неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды)	
Так называемые новые русские обычно производят неприятное впечатление: это некультурные люди или рвачи	

Суждения	Баллы
Представители некоторых национальностей мне откровенно неприятны	
Есть тип юношей (девушек), который я не переношу	
Терпеть не могу неуспевающих студентов	
Всего:	

4. Проверьте, в какой мере вы умеете скрывать неприятные чувства при необходимости взаимодействовать с некоммуникабельными людьми

Суждения	Баллы
Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
Мне трудно скрыть, если человек неприятен мне	
Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	
Мне неприятны самоуверенные люди	
Обычно мне трудно сдерживаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
Всего:	

5. Проверьте, есть ли у вас склонность перевоспитывать других людей

Суждения	Баллы
Я имею привычку поучать окружающих	
Невоспитанные люди возмущают меня	
Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
Я люблю командовать близкими людьми	
Всего:	

6. Проверьте, склонны ли вы «подгонять партнеров под себя», делать их «удобными»

Суждения	Баллы
Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах	
Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка	

Суждения	Баллы
Когда собеседник не соглашается со мной, это раздражает	
Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
Меня раздражает, что партнер стремится делать что-то по-своему, не так, как мне хочется	
Всего:	

7. Проверьте, обидчивы ли вы

Суждения	Баллы
Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам	
Меня часто упрекают в ворчливости	
Я долго помню обиды, причиненные мне теми, кого я ценю или уважаю	
Нельзя прощать сокурсникам бестактные шутки	
Если собеседник заденет мое самолюбие непреднамеренно, я на него все равно обижусь	
Всего:	

8. Проверьте, насколько вы терпимы к людям, жалующимся на проблемы

Суждения	Баллы
Я осуждаю людей, которые плачутся в жилетку	
Я не одобряю приятелей, которые любят рассказывать о своих болезнях	
Я стараюсь уйти от разговора, если кто-то начинает жаловаться на свою семейную жизнь	
Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг)	
Иногда мне нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей	
Всего:	

9. Проверьте, насколько вы адаптивны в отношениях с людьми

Суждения	Баллы
Обычно мне трудно идти на уступки партнерам	
Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	

Суждения	Баллы
Обычно я с трудом приспосабливаюсь к общению с новым коллективом	
Я избегаю поддерживать отношения с несколько странными людьми	
Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что не прав	
Всего:	

Обработка результатов. Теперь подсчитайте общую сумму баллов и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности. Чем больше баллов, тем меньше уровень толерантности. Максимально возможное количество баллов (135 баллов) свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что не свойственно для нормальной личности.

Так же вряд ли возможно получить 0 баллов – свидетельство терпимости в любых ситуациях. По статистике руководители медицинских учреждений набирают в среднем 40 баллов, медсестры – 43 балла, воспитатели детских садов – 31 балл.

Обратите внимание, по каким из предложенных признаков у вас самые высокие суммарные оценки (максимум 15 баллов) – это те аспекты взаимоотношений, по которым у вас самая низкая толерантность.

2.10 Оптимизация взаимодействия личности и коллектива

Упражнения для оптимизации микроклимата

«Маска». Студент в первом лице называет признаки и качества одного из сокурсников, остальные угадывают, кто «под маской».

«Добрые пожелания». Студентам предлагается обменяться добрыми пожеланиями. Обмен происходит по кругу, преподаватель первым произносит пожелания студенту, сидящему на первой парте, называя его по имени. Например: «Коля, я желаю тебе весело провести каникулы и хорошо отдохнуть». Студент, получивший пожелание, обращается к своему соседу, называет его по

имени и также желает что-нибудь хорошее. Затем пожелание передается дальше и обходит всю группу. Студент, получивший доброе пожелание последним, возвращает его преподавателю.

«Радость». Студентам предлагается рассказать группе о том, что хорошего с ними произошло за последнее время – поделиться своей радостью. Преподаватель предлагает порадоваться вместе. Каждому, кто рассказал о приятном событии в своей жизни, преподаватель и сокурсники говорят о том, что они разделяют его радость, при этом студента следует называть по имени.

Диагностика психологического климата в группе

Студентам предлагается оценить психологический климат в группе по нескольким шкалам.

Критерии оценки: +3 – выражено сильно; +2 – выражено средне; +1 – выражено слабо; 0 – отсутствует; -1 – выражено слабо; -2 – выражено средне; -3 – выражено сильно.

Шкалы

Доброжелательность	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Враждебность
Теплота	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Холодность
Уважение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Неуважение
Согласие	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Конфликтность
Взаимная ответственность	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Безответственность
Сотрудничество	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Соперничество

На основе индивидуальных оценок рассчитывается усредненный результат, который можно изобразить на доске или вывести на экран компьютера, а затем обсудить со студентами.

Социометрическая структура группы

Простая социометрия. Напишите фамилии и имена ваших сокурсников, с которыми вы хотели бы сидеть рядом на занятиях (не более трех человек). Если таких студентов в группе нет, поставьте прочерк.

1. _____
2. _____
3. _____

Напишите фамилии и имена ваших сокурсников, с которыми вы не хотели бы сидеть рядом на занятиях. Если таких студентов в группе нет, поставьте прочерк.

1. _____
3. _____

2. _____

Цветовая социометрия. Студенты получают бланки со списком группы и задание: напротив фамилии каждого студента записать цвет, с которым этот человек ассоциируется. Используются 8 цветов из набора теста Люшера. При обработке теста вычисляется уровень комфортности как доля естественных цветов (синий, зеленый, красный и желтый) в выборе студента или доля естественных цветов, поставленных в соответствие определенному студенту. В последнем случае анализируются результаты всей группы. Таким образом, методика позволяет определить коэффициент комфортности для каждого студента по отношению к курсникам и для группы в целом по отношению к отдельным студентам.

3 ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

3.1 Исследование темперамента и характера

Диагностика темперамента

Темперамент – это биологический фундамент личности. Он проявляется в особенностях поведения и деятельности человека, в успешности адаптации к изменениям условий и к новым социальным ситуациям. Чаще всего выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Лица с четко выраженными свойствами одного темперамента встречаются сравнительно редко. Чаще появляются смешанные типы темперамента, для которых характерны свойства разных типов с преобладанием одного из них [39].

Тест Айзенка

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые все понимают, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беззаботный, беспечный?
4. Очень ли вам трудно сказать кому-то «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-то предпринимать?
6. Если вы обещаете что-либо сделать, всегда ли держите свое слово?
7. Часто ли у вас меняется настроение?
8. Обычно вы действуете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Упорно ли вы спорите, до конца отстаивая свою точку зрения?
11. Появляется ли у вас чувство робости и смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
12. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли вы переживаете из-за того, что сделали или сказали чего не следовало бы?
15. Отдаете ли вы обычно предпочтение книгам, а не встречам с друзьями?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Возникают ли у вас мысли, которые хотелось бы скрыть от других?
19. Бывает ли так, что иногда вы полны энергии, так что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда с вами говорят на повышенных тонах, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и как следует повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас окружающие живым и веселым человеком?
28. Часто ли вы, сделав какое-либо важное дело, чувствуете, что могли бы сделать его лучше?
29. Когда вы находитесь в обществе других людей, то больше молчите?
30. Бывает ли так, что вы иногда сплетничаете?
31. Верно ли, что иногда вы не можете заснуть из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге или спросить?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение без физической нагрузки?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Верно ли, что иногда вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?

36. Всегда бы вы оплачивали проезд на транспорте, если бы знали о проверке?

37. Верно ли, что вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

38. Вы раздражительны?

39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?

40. Волнуетесь ли вы по поводу неприятностей, которые только могут произойти?

41. Вы ходите медленно, не спеша?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на встречу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете случая пообщаться даже с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?

46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?

47. Можно ли назвать вас нервным человеком?

48. Есть ли среди ваших знакомых такие люди, которые вам явно не нравятся?

49. Можно ли сказать, что вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают вам на ошибки в работе или на личные недостатки?

51. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Случается ли вам говорить о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы шутить?

57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Обработка результатов: за каждое совпадение с ключом ставится один балл. Баллы по каждой шкале суммируются.

Шкала экстраверсии: 1+, 3+, 5-, 8+, 10+, 13+, 15-, 17+, 20-, 22+, 25+, 27+, 29-, 32-, 34-, 37-, 39+, 41-, 44+, 46+, 49+, 51-, 53+, 56+

Шкала нейротизма: 2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+.

Шкала неискренности: 6+, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-

Интерпретация результатов. Если вы набрали 12 и более баллов по шкале экстраверсии, то вы – экстраверт; если меньше 12 баллов – интроверт.

Экстраверсия: от 12 до 15 баллов – умеренная, от 16 до 18 – выраженная, более 18 – значительная.

Интроверсия: от 8 до 11 – умеренная, от 5 до 7 – выраженная, менее 5 – значительная.

Если по шкале нейротизма вы набрали 12 и менее баллов – вы эмоционально устойчивы, менее 10 баллов – высокая устойчивость, 10–12 баллов – средняя. Более 12 баллов – эмоциональная неустойчивость, 15–18 баллов – выраженная эмоциональная неустойчивость, 19–24 балла – значительная эмоциональная неустойчивость.

Результаты по шкале неискренности более 4 баллов свидетельствуют о тенденции давать социально одобряемые ответы.

Опросник Айзенка позволяет определить тип темперамента. Неустойчивые экстраверты – холерики, неустойчивые интроверты – меланхолики, устойчивые экстраверты – сангвиники, устойчивые интроверты – флегматики.

Самоидентификация темперамента

Для выявления преобладающего типа темперамента и свойств других типов можно использовать метод самоидентификации, предложенный Беловым [53].

Преподаватель последовательно зачитывает либо предъявляет подросткам на карточках по 20 свойств, характерных для разных темпераментов: 1 – холерик, 2 – сангвиник, 3 – флегматик, 4 – меланхолик. Студенты в своих тетрадях в два столбика выписывают те качества, которые у них присутствуют.

Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
1. Суетливость	Жизнерадостность	Спокойствие	Застенчивость
2. Вспыльчивость	Энергичность	Обстоятельность	Растерянность в новой обстановке
3. Нетерпеливость	Не доводит дело до конца	Осторожность	Загруженность в контактах с незнакомыми людьми
4. Откровенность	Переоценивает себя	Умение ждать	Неверие в свои силы
5. Решительность	Быстро схватывает новое	Молчаливость	Легко переносит одиночество
6. Упрямство	Неустойчивость в интересах	Спокойная равномерная речь	Подавленность при неудачах
7. Находчивость	Легко переживает неудачи	Терпеливость	Склонность уходить в себя
8. Неритмичность в работе	Легко адаптируется к смене обстановки	Доводит дело до конца	Быстрая утомляемость
9. Склонность к риску	Увлеченность любым делом	Не распыляет силы	Тихая речь
10. Незлопамятность	Склонность быстро остывать	Придерживается определенного распорядка	Приспособление к характеру собеседника
11. Быстрая страстная речь	Легкое переключение на новый вид деятельности	Сдержанность	Впечатлительность
12. Горячность, страстность	Плохо переносит однообразие	Независимость, невосприимчивость к одобрению и порицанию	Восприимчивость к одобрению и порицанию

Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
13. Нетерпимость	Общительность	Снисходительность	Высокие моральные требования к себе и к окружающим
14. Агрессивность	Выносливость	Постоянство	Подозрительность, мнительность
15. Выразительность мимики	Громкая быстрая отчетливая речь	Медлительность	Чувствительность, ранимость
16. Быстрога действий	Самообладание в сложных ситуациях	Низкая эмоциональность	Обидчивость
17. Стремление к новому	Добродушие	Аккуратность	Скрытность, необщительность
18. Резкость в движениях	Легко засыпает и пробуждается	Трудно приспосабливается к смене обстановки	Робость, малая активность
19. Настойчивость	Поспешность в решениях	Выдержка	Покорность
20. Резкие смены настроения	Поверхностность	Трудно сходится с новыми людьми	Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих

Обработка результатов: подсчитать количество плюсов и вычислить процент положительных ответов по каждому темпераменту, за 100 % принять общее число положительных ответов по всем карточкам. Записать формулу темперамента, например

$$T = 35\%X + 30\%C + 14\%Ф + 21\%M.$$

Если доля какого-то темперамента превышает 40 %, значит этот тип темперамента является преобладающим.

Анализ положительных и отрицательных качеств своего темперамента. Все выписанные качества разделить на две группы: положительные и отрицательные. Найти для каждого качества «обратную сторону медали» – положительную или отрицательную. В каких ситуациях может быть полезным то или иное качество? Какие качества вам бы хотелось развить в себе, а какие уменьшить? Как это можно сделать?

3.2 Опасные качества характера

Диагностика виктимного поведения

Виктимное поведение – это такое поведение, которое повышает для человека вероятность попадания в опасную ситуацию. Люди с виктимным поведением чаще других становятся жертвами правонарушений. Тест предназначен для выявления предрасположенности к какой-либо форме виктимного поведения [43].

Инструкция. Предлагается ряд утверждений, каждое из которых касается вашего характера, поведения, взглядов и т.п. Если утверждение верно по отношению к вам, дайте ответ «да», если неверно – ответ «нет». Помните, что правильных или неправильных ответов здесь нет.

1. В моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. В неприятной ситуации лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я бы охотно записался добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я бы не взялся за ее выполнение.

6. Если меня обидели, я обязательно должен отплатить за это.

7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.

8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения.

9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.

10. У меня бывали такие периоды, которые длились днями, неделями или даже месяцами, когда я не мог ни за что взяться, так как не мог включиться в работу.

11. Я не всегда говорю правду.

12. В более раннем возрасте меня иногда выгоняли из класса за плохое поведение.

13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.

15. Другие люди кажутся мне счастливее меня.

16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

17. Думаю, мне бы понравилась работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.

18. Меня трудно переубедить.

19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени не хватает.

20. Я вряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.

21. Меня регулярно обижают окружающие меня люди.

22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.

23. Я считаю, что большинство людей способно солгать в своих интересах.

24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сильно сожалею.

25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.

26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.
27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я не получаю большого удовольствия от игры на деньги.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору или к завучу за озорство.
34. В гостях за столом я веду себя культурнее, чем дома.
35. Большинство людей могут поступить непорядочно, чтобы не упустить свою выгоду.
36. Мое поведение во многом определяется правилами и привычками окружающих людей.
37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.
38. Я возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.
39. Мне безразлично, что обо мне говорят окружающие.
40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, я бы непременно в них поучаствовал.
41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.
42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
43. Бывает так, что я не могу прекратить ситуацию, в которой чувствую себя неловко и напряженно.
44. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
45. Человек имеет право выпить столько, сколько он захочет.
46. Если в детстве я плохо себя вел, меня всегда наказывали.
47. Я мог бы выполнять работу по уходу за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. При покупке автомобиля важнее учесть безопасность, чем скорость.

54. В школе меня обзывают (или обзывали раньше) чаще, чем других.

55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.

57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.

58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых не одобряю.

59. Я готов простить грубость моему товарищу, если у меня есть надежда, что это не повторится.

60. Безопаснее никому не доверять.

61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.

62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.

63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.

65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.

66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

67. Я легко теряю терпение.

68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне проявить себя.

69. Меня очень трудно разозлить.
70. Люди часто разочаровывают меня.
71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.
72. Меня трудно рассердить.
73. Вполне можно обойти закон, если этим вы его по существу не преступаете.
74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, которые завидовали моим идеям только потому, что не им первым они пришли в голову.
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
77. Мне больше нравятся учителя, которые дают строгие и четкие указания, чем те, которые предоставляют большую свободу.
78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддержу.
79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
86. Собака, которая не слушается, заслуживает того, чтобы ее ударили.
- Ключ. За каждое совпадение ответа с ключом к шкале добавляется один балл.

Интерпретация значений	
Шкалы, ключи и нормы	Выше нормы Ниже нормы
1. Социальная желательность Да: 5, 25, 58 Нет: 11, 13, 34, 39, 64, 76 Норма: от 3 до 5	Стремление давать социально одобряемые ответы Повышенный уровень откровенности
2. Агрессивность Да: 6, 9, 14, 29, 45, 50, 51, 60, 63, 67, 73, 80, 82, 86 Нет: 25, 26, 33, 34, 37, 55, 57, 58, 69, 72, 74, 79, 81 Норма: от 9 до 16	Провоцирует конфликты, нападает, оскорбляет, клеветает, издевается. Легко поддается эмоциям, вспыльчив, склонен к антиобщественным поступкам Низкая мотивация достижения, обидчивость, стремление к правильному поведению, стабильные установки, интересы, цели
3. Активность (саморазрушающее поведение) Да: 3, 13, 23, 27, 32, 35, 40, 62, 68, 76, 78 Нет: 4, 5, 24, 26, 28, 31, 33, 53, 65, 74 Норма: от 8 до 11	Склонность к риску, необдуманному поведению, опасному для самого человека или для окружающих, легкомыслие, неосмотрительность, стремление причинить себе вред или подтолкнуть к этому окружающих Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок и неприятностей, пассивность, тревожность, мнительность, страх
4. Гиперсоциальность (инициативность) Да: 17, 19, 30, 47, 49, 55, 58, 64 Нет: 11, 13, 34, 39, 66, 84 Норма: от 5 до 7	Смелый, решительный, отзывчивый, принципиальный, искренний, добрый, требовательный, готов рисковать для восстановления справедливости, чувствует ответственность за все происходящее, может быть слишком самонадеянным Пассивный, равнодушный. Вероятны обиды на внешний мир, ощущение непонимания, изолированности, отсутствие эмпатии и включенности в социум

Шкалы, ключи и нормы	Интерпретация значений	
	Выше нормы	Ниже нормы
<p>5. Пассивность (зависимое и беспомощное поведение) Да: 1, 2, 5, 16, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 54, 59, 71, 75, 77, 83 Нет: 18, 22, 41 Норма: от 7 до 12</p>	<p>Не оказывают сопротивление в силу возраста, физической слабости, беспомощности, трусости, из опасения ответственности. Низкая самооценка, желание получить сочувствие и поддержку окружающих, робость, скромность, внушаемость, конформность. Уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать</p>	<p>Склонность к независимости, обособленности, непримиримость к мнению других, авторитарность, конфликтность, скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к желанию обособления</p>
<p>6. Некритичность Да: 9, 10, 15, 16, 32, 38, 40, 45, 56, 61, 70, 85 Нет: 8, 31, 33, 42, 48, 65, 74 Норма: от 8 до 12</p>	<p>Неосмотрительность, неумение правильно оценить ситуацию. Вероятны склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, беспринципность, не способен учиться на своем опыте</p>	<p>Вдумчивость, осторожность, предусмотрительность, которые могут приводить к пассивности, страху. Неудовлетворенность своими достижениями, чувство досады, зависти</p>
<p>7. Реализованная виктимность Да: 19, 27, 38, 43, 44, 46, 51, 54, 59, 62, 76, 83 Нет: 8, 25, 28, 33, 52, 74 Норма: от 8 до 12</p>	<p>Часто попадает в неприятные или опасные ситуации. Причины следует смотреть по другим шкалам, чаще всего – это стремление к агрессивному необдуманному поведению спонтанного характера</p>	<p>Редко попадает в критические ситуации, возможно, успел выработать защитный способ поведения</p>

3.3 Стратегии и модели преодолевающего поведения

В современной психологии активно изучается поведение преодоления, которое описывает типичные поведенческие реакции человека в ситуациях стресса. Преодоление рассматривается как фактор, обеспечивающий поддержание психосоциальной адаптации в течение периодов стресса [43].

Определить характерную для человека модель преодолевающего поведения можно с помощью методики Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченко.

<p>Методика оценки стратегий и моделей преодолевающего поведения</p>

Инструкция. Вам предлагается 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Для этого на

листе ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1 – нет, это совсем не так; | 2 – скорее нет, чем да; |
| 3 – затрудняюсь ответить; | 4 – скорее да, чем нет; |
| 5 – да, совершенно верно. | |

Утверждения

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Вы советуетесь с друзьями или близкими относительно того, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений, ведь лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску.
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникающей проблемы, надеясь, что она разрешится сама.
7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда следует действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.

9. Решая неприятные проблемы, вы выходите из себя и можете наломать немало дров.

10. Когда кто-нибудь из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.

11. Вы стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.

12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости вы не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло вам в голову.

15. Иногда вы предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей, насколько кривить душой.

17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим.

18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или для достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они вас просто бесят.

19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Вы считаете, что во всех случаях лучше «семь раз и более отмерить, прежде чем отрезать».

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе разрешится.

25. Вы позволяете людям думать, что они могут влиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации вы убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца.

34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы другого).

35. Иногда бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности вы избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех немного и полукавить.

44. Вы ищете слабости у других людей и используете их к своей выгоде.

45. Грубость и глупость других людей часто приводит вас в ярость или выводит из себя.

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Вы считаете, что совместные усилия с другими людьми принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит по своим местам.

52. Вы полагаете, что хитростью можно порой добиться больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых конфликтных ситуациях вы бываете агрессивным.

Обработка результатов

Стратегии преодоления	Субшкала	Номера утверждений	Степень выраженности		
			низкая	средняя	высокая
Активная	Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*	6–17	18–22	23–30
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47	6–21	22–25	26–30
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48	6–20	21–24	25–30
Пассивная	Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49	6–17	18–23	24–30

Стратегии преодоления	Субшкала	Номера утверждений	Степень выраженности		
			низкая	средняя	высокая
Прямая	Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*	6–17	16–19	20–30
Пассивная	Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51	6–13	14–17	18–30
Непрямая	Непрямые действия (манипулятивные)	7, 16, 25, 34, 43, 52	6–16	18–23	24–30
Асоциальная	Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53	6–14	15–19	20–30
Асоциальная	Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54	6–13	14–18	19–30

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессовых ситуаций, влиять на здоровье человека. «Здоровое» преодоление является активным и просоциальным. Активное преодоление вместе с положительным использованием социальных ресурсов повышает стрессоустойчивость человека. Исследования показали, что успешные люди (менеджеры) отличаются от неуспешных большим количеством используемых моделей поведения и предпочтением здоровых моделей. У них выше показатели асертивности (уверенности) поведения, вступления в социальные контакты, поиска социальной поддержки. Агрессивные и асоциальные действия, напротив, не способствуют успешности человека. Успешные менеджеры рассматривают кризисы как новый опыт, полезный для будущей жизни и профессиональной карьеры. Для неуспешных характерны стратегии пассивности (осторожные действия, уход от решения проблемы), асоциальные стратегии (жесткие, догматические, циничные, негуманные действия), агрессивная стратегия (давление, отказ от поиска альтернативных решений, конфронтация, соперничество). Такие люди чаще проявляют неуверенность и в то же время агрессивность по отношению к окружающим. Очевидно, агрессия является компенсаторным механизмом преодоления психологических комплексов неуверенности в себе и негативизма к окружающим.

Для того чтобы победить стресс, психологи советуют прежде всего провести анализ своих подлинных желаний и мотивов, своего отношения к ведущей деятельности и изменить образ жизни. Ответьте на вопрос: «Зачем я это делаю?» Составьте список всех причин, реальных и абстрактных, которые заставляют вас выполнять определенную деятельность, например учиться. Определите свою основную мотивацию, ценность и значение вашей деятельности.

Убедитесь в правильности утверждения «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравится заниматься в убывающей последовательности. А теперь вспомните, когда вы в последний раз этим занимались.

Регулярно встречайтесь и беседуйте на разные темы с друзьями, при этом не избегайте обсуждения ваших проблем. Такая группа поддержки может дать серьезный эмоциональный заряд. Начните заботиться о своем физическом здоровье – это физические упражнения, правильное питание, борьба с вредными привычками. Для поддержания психологического здоровья посещайте различные тренинги, познакомьтесь с популярной литературой по психологии. Каждый день делайте что-нибудь просто потому, что вам этого хочется. Расслабьтесь, улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно.

3.4 Влияние тревожности на умственную работоспособность человека

Тревожность и ее диагностика

Состояние тревоги возникает у человека при любом рассогласовании взаимодействия со средой. Появление тревоги часто связано с переменной привычной обстановки, что позволяет связать ее с процессами адаптации. Биологическое значение тревоги – сигналом неблагополучия и опасности, активирующий механизмы адаптации. Тревога, беспокойство, ощущение неопределенной угрозы характерны для первой стадии развития стресса. Тревога играет при стрессе охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. Она приводит к повышению

поведенческой активности, при этом снижение тревоги свидетельствует об адекватности предпринятых усилий и о восстановлении нарушенной адаптации. Тревога может побуждать человека к более целенаправленным действиям, но также может и разрушать неэффективные поведенческие стереотипы, замещая их более адекватными формами поведения. Однако, в отличие от боли, тревога – сигнал еще не реализованной опасности. Прогнозирование этой опасности носит вероятностный характер и зависит не только от ситуации, но и от личностных особенностей человека. В результате различают личностную тревожность как черту характера человека и реактивную тревожность, возникающую в связи с конкретной ситуацией. Слишком сильная и длительная тревога может препятствовать эффективной адаптации. Тревожность может повышаться в конкретных ситуациях (реактивная тревожность), а может стать характерным ответом на любые изменения обстановки (личностная тревожность) [85].

Для диагностики реактивной тревожности можно использовать тест Спилбергера – Ханина [18].

**Тест
Спилбергера – Ханина**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните цифру, соответствующую вашему самочувствию в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4

Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Обработка результатов: из суммы баллов по утверждениям 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17 и 18 вычитается сумма баллов по утверждениям 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 и 20. К полученной разности прибавляется цифра 50. Итоговый показатель ниже 30 баллов свидетельствует о низкой тревоге, 30–45 баллов – средний уровень тревоги, выше 45 баллов – высокий уровень тревоги.

**Диагностика
умственной
работоспособности**

Студентам предлагается в течение трех минут производить арифметические вычисления по следующему принципу: складываются цифры, записанные одна под другой. Результат сложения записывается справа в верхней строке; если он двузначный, записываются только единицы. В нижней строке записывается верхнее число из предыдущей пары. Умственная работоспособность оценивается как количество правильно выполненных операций.

**Связь тревожности и
работоспособности**

На доску выписываются пары чисел, соответствующие уровням реактивной тревоги и умственной работоспособности каждого студента без указания фамилий. Студенты переносят эти записи в свои тетради. По данным полученной таблицы они

строят диаграмму рассеяния, исследуют зависимость работоспособности от уровня тревоги и формулируют свой вывод.

Результаты выполнения этой работы в одной из студенческих групп представлены на рисунке 3.1.

Видно, что высокая умственная работоспособность сочетается со средними уровнями реактивной тревожности (30–40 баллов), студенты с более низкими и более высокими уровнями тревожности демонстрируют худшие результаты выполнения пробы на умственную работоспособность.

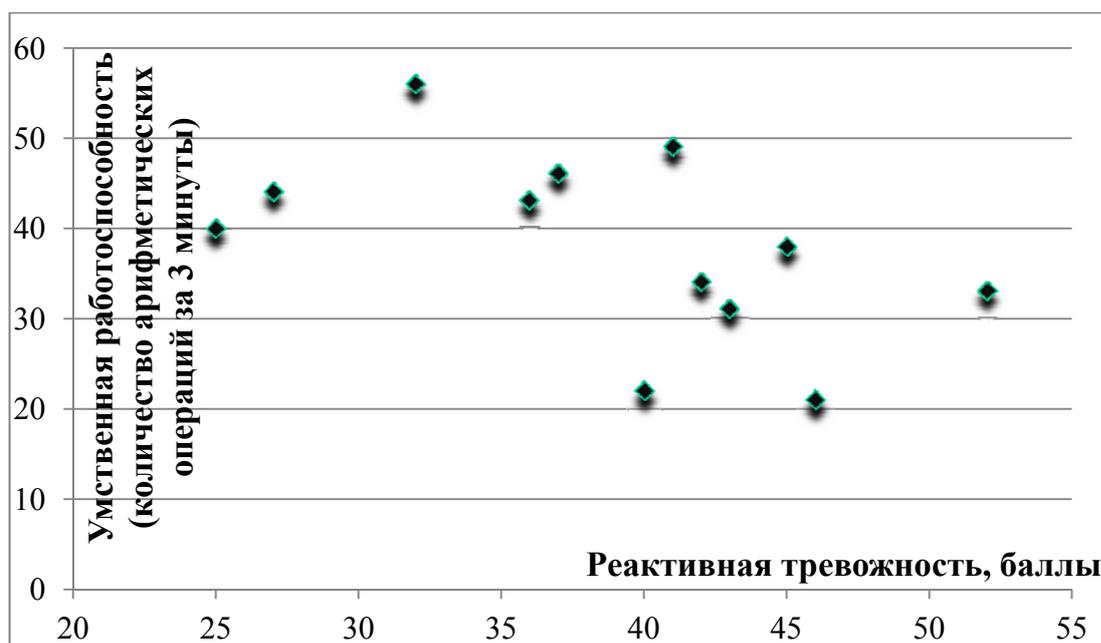


Рисунок 3.1 – Связь реактивной тревожности и умственной работоспособности

Тревога связана с эффективностью деятельности нелинейной зависимостью. Слишком низкий уровень тревоги означает низкую мотивацию, незначительные усилия и, соответственно, невысокую результативность деятельности. Усиление тревоги до определенного уровня способствует мобилизации организма и приводит к повышению эффективности деятельности. Слишком высокий уровень тревоги дезорганизует деятельность и снижает ее эффективность.

Методом мозгового штурма формулируются и выписываются на доску не менее пяти способов снижения чрезмерной тревожности. Эти способы обсуждаются, методом тайного голосования выбираются три наиболее применяемых способа.

3.5 Стратегии поведения в конфликте

Конфликт – это способ разрешения противоречий между людьми. Он не всегда является эффективным, так как из-за сильных эмоций, его сопровождающих, замедляется и сужается мышление, срабатывают более примитивные уровни психики. Конфликты вредны для здоровья. Но иногда, когда выбора нет, конфликт – единственный способ урегулировать противоречие.

Определить характерную для человека стратегию поведения в конфликте можно с помощью теста [30].

Инструкция. Пословицы выражают определенные принципы, которыми люди пользуются в общении. Внимательно прочитайте эти пословицы и определите, насколько часто ваше поведение отвечает каждому принципу. Внесите свои оценки в таблицу: «почти всегда» – 5 баллов; «часто» – 4 балла, «иногда» – 3 балла, «редко» – 2 балла, «никогда» – 1 балл.

Подсчитайте сумму баллов по каждому столбцу. Наибольшее количество баллов указывает на приверженность к определенному стилю общения.

«Черепашка»	«Акула»	«Медвежонок»	«Лиса»	«Сова»
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
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет. Почеси мне спину, а я тебе почешу.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.

8. Не подмажешь, не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот может драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай своих врагов добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращается в бегство.
23. Ласковое дитя двух маток сосет, а упрямое – ни одной.
24. Кто дарит – друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.
27. Семь раз отмерь, один отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Копай и копай без усталости – докопаешься до истины.

Интерпретация. Необходимо посчитать сумму баллов по каждой колонке таблицы. Преобладающим стилем поведения в конфликте можно считать тот, по которому сумма баллов максимальная. Если по нескольким колонкам получились близкие ре-

зультаты, это говорит о способности человека гибко реагировать в конфликтной ситуации и применять разные стратегии в зависимости от обстоятельств.

«Акула» – соревнование, конкуренция. Стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другим людям. Это силовая стратегия, личные цели очень важны, взаимоотношения с другими людьми не важны.

«Медвежонок» – приспособление. Означает принесение в жертву собственных интересов ради другого человека. Это стратегия сглаживания острых углов. Взаимоотношения важны, собственные цели не важны. Такие люди хотят, чтобы их понимали и любили, ради этого жертвуют своими личными целями.

«Лиса» – компромисс. Умеренно важны и личные цели, и взаимоотношения. Готова отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

«Черепашка» – избегание. Отсутствие стремления к кооперации и тенденции к достижению собственных целей. Это стратегия ухода под панцирь, то есть отказ от достижения личной цели, от участия во взаимоотношениях с окружающими.

«Сова» – сотрудничество. Участники конфликтной ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Это стратегия открытого и честного общения, когда ценными являются и личные цели, и взаимоотношения с другими людьми.

Практика показывает, что именно стратегия «совы» позволяет разрешить конфликт с максимальным выигрышем для всех его участников.

Прежде чем вступить в конфликт, необходимо задать себе следующие вопросы:

– возможно ли и желательно ли устранение противоречий (противоречия – двигатель развития);

– если возможно и желательно, то есть ли более экономные и более этичные способы разрешения данного противоречия, кроме конфликта;

– если другого пути нет, как долго может длиться конфликт, хватит ли у вас сил для победы?

Если конфликт неизбежен, им необходимо управлять: взять под контроль собственные эмоции; вскрыть подлинные причины конфликта; держать инициативу за собой; гибко использовать различные стратегии, стремясь к разрешению конфликта на основе стратегии сотрудничества.

- а) утомление;
- б) монотония;
- в) стресс;
- г) умеренное напряжение.

5. Состояние в процессе работы, которое характеризуется напряжением, вызванным необходимостью частого и неожиданного переключения внимания:

- а) эмоциональный стресс;
- б) сенсорная депривация;
- в) монотония;
- г) политония.

6. Напряжение организма, вызванное повышенной нагрузкой на двигательный аппарат человека:

- а) двигательное;
- б) эмоциональное;
- в) умственное;
- г) физическое.

7. Условия труда, приводящие к развитию состояния монотонии у работника:

- а) работа в условиях интенсивной интеллектуальной нагрузки;
- б) работа в экстремальных условиях;
- в) тяжелая и длительная физическая работа;
- г) выполнение однообразных и кратковременных операций.

8. Условия, способствующие развитию у работника эмоционального напряжения:

- а) деятельность, связанная с повышенной двигательной активностью;
- б) деятельность, связанная с повторением однообразных кратковременных действий;
- в) деятельность, связанная с необходимостью поддержания определенного уровня внимания;
- г) деятельность в условиях высокого риска и ответственности.

9. Изменения в психическом состоянии работника, характерные для утомления:

- а) повышение мыслительной активности;
- б) снижение тревожности;
- в) улучшение памяти;
- г) снижение мотивации к работе.

10. Индивидуальный стиль в работе позволяет ...

- а) эффективно освоить профессию;
- б) предотвратить утомление;
- в) быстрее продвинуться по карьерной лестнице;

г) в полной мере использовать преимущества и компенсировать слабые стороны индивидуальности работника.

11. В типологии профессий Е. А. Климова отсутствует следующий тип профессий:

- а) человек – техника; б) человек – природа;
- в) человек – знаковая система; г) человек – автомат.

12. Что входит в состав центральной нервной системы человека:

- а) периферические нервы; б) зрительные рецепторы;
- в) эндокринные железы; г) головной мозг?

13. Великий русский ученый, который в начале XX века изучал основные свойства нервной системы:

- а) Юрий Алексеевич Гагарин; б) Дмитрий Иванович Менделеев;
- в) Иван Михайлович Сеченов; г) Иван Петрович Павлов.

14. Какие свойства нервной системы были изучены в начале XX века:

- а) энергичность, активированность, лабильность;
- б) динамичность, усидчивость, работоспособность;
- в) практичность, независимость, эмоциональность;
- г) сила, уравновешенность, подвижность?

15. Что характерно для людей со слабой нервной системой:

- а) устойчивость к стрессам; б) высокая работоспособность;
- в) высокий уровень интеллекта; г) высокая чувствительность?

16) Что характерно для людей с сильной нервной системой:

- а) легкость адаптации; б) высокая обучаемость;
- в) хорошая память; г) устойчивость к стрессам?

17. Какой тип нервной системы позволяет успешно переносить очень сильные, но кратковременные нагрузки:

- а) марафонец; б) стайер;
- в) микст; г) спринтер?

18. Уравновешенность центральной нервной системы – это ...

- а) подвижность нервных процессов;
- б) интенсивность положительных эмоций;
- в) сила процесса торможения;
- г) соотношение процессов возбуждения и торможения.

19. Какое свойство нервной системы обеспечивает высокую способность к адаптации при изменениях условий жизни:

- а) сила;
- б) подвижность;
- в) уравновешенность;
- г) инертность?

20. Основой темперамента является ...

а) соотношение активности левого и правого полушарий головного мозга;

б) преобладание в организме одной из четырех жидкостей (кровь, лимфа, черная и желтая желчь);

в) соотношение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе;

г) сила, уравновешенность и подвижность центральной нервной системы.

21. Какой ученый разработал тест для определения темперамента на основе экстраверсии и нейротизма:

- а) Маслоу;
- б) Дарвин;
- в) Фрейд;
- г) Айзенк?

22. Что означает конфликт в переводе с латинского языка:

- а) сомнение;
- б) соглашение;
- в) существование;
- г) столкновение?

23. На какой фазе самые высокие возможности разрешения конфликта:

- а) фазе спада;
- б) пике конфликта;
- в) фазе подъема;
- г) начальной фазе?

24. Конфликтогены – это ...

а) состояния личности, которые наступают после разрешения конфликта;

б) причины конфликта;

в) проявления конфликта;

г) слова, действия (или бездействия), которые могут привести к конфликту.

25. Чем опасна массовая паника:

а) нарастающий страх блокирует возможность рациональной оценки ситуации, хаотичные действия людей ведут к появлению дополнительных опасных факторов;

б) чувство подавленности и отсутствие активности у людей ведут к невозможности организовать противодействие опасным факторам;

- в) паника усиливает действие опасных факторов чрезвычайной ситуации;
- г) паника приводит к стремительному развитию утомления?

4.3 Контрольная работа по теме «Свойства нервной системы и темперамент»

1. Расшифруйте аббревиатуры: ЦНС, ВНД.
2. Что входит в состав ЦНС:
 - а) рецепторы; б) головной мозг; в) эндокринные железы?
3. Напишите фамилию великого русского ученого, который в начале XX века изучал основные свойства нервной системы.
4. Какие свойства нервной системы были изучены в начале XX века:
 - а) энергичность, активированность, лабильность;
 - б) динамичность, усидчивость, работоспособность;
 - в) сила, уравновешенность, подвижность?
5. Что характерно для людей со слабой нервной системой:
 - а) высокая работоспособность;
 - б) высокая чувствительность;
 - в) устойчивость к стрессам?
6. Что характерно для людей с сильной нервной системой:
 - а) легкость адаптации к новым условиям;
 - б) устойчивость к стрессам; в) хорошая память?
7. Какой тип нервной системы позволяет успешно переносить очень сильные, но кратковременные нагрузки:
 - а) стайер; б) спринтер; в) микст?
8. Что такое уравновешенность ЦНС:
 - а) соотношение силы и подвижности;
 - б) соотношение возбуждения и торможения;
 - в) соотношение положительных и отрицательных эмоций?
9. Какое свойство нервной системы обеспечивает высокую способность к адаптации при изменениях условий жизни:
 - а) подвижность; б) инертность; в) уравновешенность?
10. Подберите противоположные понятия к словам:
 - а) подвижность (беглость, слабость, инертность);

- б) слабость (подвижность, сила, астения);
- в) уравновешенность (инертность, спокойствие, неуравновешенность);
- г) торможение (медлительность, возбуждение, беспокойство).

11. Что является основой темперамента:

- а) преобладание в организме одной из четырех жидкостей (кровь, лимфа, черная и желтая желчь);
- б) соотношение процессов возбуждения и торможения в ЦНС;
- в) определенное сочетание силы, уравновешенности и подвижности ЦНС?

12. Какой ученый разработал тест для определения темперамента на основе экстраверсии и нейротизма:

- а) Павлов; б) Айзенк; в) Дарвин; г) Фрейд?

13. Впишите название темперамента, соответствующего каждому сочетанию свойств:

- а) высокая экстраверсия, высокий нейротизм – ...
- б) высокая экстраверсия, низкий нейротизм – ...
- в) низкая экстраверсия, высокий нейротизм – ...
- г) низкая экстраверсия, низкий нейротизм – ...

14. Заполните таблицу, отмечая соответствие типов темперамента и свойств нервной системы человека.

Тип темперамента / свойства нервной системы	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Сила				
Слабость				
Уравновешенность				
Неуравновешенность с преобладанием возбуждения				
Неуравновешенность с преобладанием торможения				
Подвижность				
Инертность				

15. Определите тип темперамента человека по его описанию:

- а) действия порывисты, стремительны, быстрый темп движений и речи. Инициативность, энергичность, активность. Склон-

ность к резким переменам настроения, необдуманные поступки, вспыльчивость, раздражительность;

б) активность, энергичность, работоспособность. Легко приспосабливается к новым условиям, легко знакомится с новыми людьми. Общителен. Выразительные движения, богатая мимика. Открытость и доступность в общении, беззаботность, поверхностность, непостоянство. Оптимизм. Поиск новых впечатлений;

в) медлительность, невыразительность мимики. С трудом привыкает к новым обстоятельствам. Спокойный, вдумчивый, миролюбивый, старательный, иногда ленивый. Постоянство чувств и настроений;

г) низкая активность, замедленность движений, сдержанность мимики и речи, быстрая утомляемость. Высокая эмоциональная чувствительность, глубина эмоций. Преобладают отрицательные эмоции. Тревожный, малообщительный.

Рекомендуемая литература

1. Душкина М.Р. Психология влияния в деловом общении и социальных коммуникациях: учеб. для вузов / М.Р. Душкина. – М.: Юрайт, 2019. – 228 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/447582> (дата обращения: 26.11.2019).

2. Забарин А.В. Психология толпы и массовых беспорядков: учеб. и практикум для вузов / А.В. Забарин. – М.: Юрайт, 2019. – 211 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/438447> (дата обращения: 26.11.2019).

3. Зуб А.Т. Психология управления: учеб. и практикум для академического бакалавриата / А.Т. Зуб. – М.: Юрайт, 2019. – 372 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/432158> (дата обращения: 26.11.2019).

4. Кисляков П.А. Безопасность образовательной среды. Социальная безопасность: учеб. пособие для вузов / П.А. Кисляков. – М.: Юрайт, 2019. – 156 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/446879> (дата обращения: 26.11.2019).

5. Леонов Н.И. Конфликтология: общая и прикладная: учеб. и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Н.И. Леонов. – М.: Юрайт, 2019. – 395 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/428322> (дата обращения: 26.11.2019).

6. Одинцова М.А. Психология экстремальных ситуаций: учеб. и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – М.: Юрайт, 2019. – 303 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/433785> (дата обращения: 26.11.2019).

7. Психологическая безопасность личности: учеб. и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / А.И. Донцов [и др.]. – М.: Юрайт, 2019. – 222 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/429117> (дата обращения: 26.11.2019).

8. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учеб. для академического бакалавриата / Е.А. Климов [и др.]. – М.: Юрайт, 2017. – 529 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/400941> (дата обращения: 26.11.2019).

9. Решетников М.М. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей: моногр. / М.М. Решетников. – М.: Юрайт, 2019. – 336 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/441482> (дата обращения: 26.11.2019).

Литература

1. Embrey D.E. Human reliability / D.E. Embrey // Proc. Int. Seh. Phys. Enrico Fermi Course 94: Theory Reliab. Lect. Semin., Varenna on Lake Como, 24. – 1986. – P. 465–490.

2. Furnham A. Television distraction and the performance of introverts and extroverts / A. Furnham, B. Gunter, E. Peterson // Appl. Cogn. Psychol. – 1994. – Vol. 8, No 7. – P. 705–711.

3. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents / H. Selye // Nature. – 1936. – Vol. 138, July 4. – P. 32.

4. Айзенк Г. Структура личности / Г. Айзенк. – СПб.: Ювента ; М.: КСП+, 1999. – 463 с.

5. Алфимова М.В. Генные основы темперамента и личности / М.В. Алфимова, В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С.128–139.

6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

7. Арушунян Э.Б. Влияние аравии маньчжурской на колебания величины индивидуальной минуты / Э.Б. Арушунян, Г.К. Боровкова, В.А. Меженная // Физиология человека. – 1998. – Т. 24, № 6. – С. 126–128.

8. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность / А.С. Батуев. – М.: Высшая школа, 1991. – 256 с.

9. Белов П.Г. Системный анализ и моделирование опасных процессов в техносфере / П.Г. Белов. – М.: Академия, 2003. – 512 с.

10. Берхтольд Л. Краткое наставление разного рода ремесленникам, как предохранить себя от угрожающих здоровью опасностей / Л. Берхтольд ; пер. с нем. Б. И. Фитиньгоф. – Дерпт: В Университетской типографии, у М. Г. Гренциуса, 1808. – 57 с.

11. Благинин А.А. Психологический анализ ошибочных действий летного персонала / А.А. Благинин // Образование и наука. – 2009. – Т. 2, № 6. – С. 74–81.

12. Бодров В.А. Исследование функциональной асимметрии парных органов у лиц летного состава / В.А. Бодров, А.Г. Федорук // Военно-медицинский журнал. – 1985. – № 7. – С. 50–52.

13. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
14. Брагина Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 220 с.
15. Бушов Ю.В. Психофизиологическая устойчивость человека в особых условиях деятельности: оценка и прогноз / Ю.В. Бушов. – Томск.: Изд-во Том. гос. ун-та, 1992. – 177 с.
16. Вебер М.М. Условия безопасности железнодорожного движения / М.М. Вебер ; пер. с нем. Н.В. Бернацкого. – М.: Типография В. Я. Барбей, 1880. – 149 с.
17. Владимиров В.А. Катастрофы и экология / В.А. Владимиров, В.И. Измалков. – М.: Контакт-Культура, 2000. – 380 с.
18. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001. – 688 с.
19. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность / Э.А. Голубева. – М.: Прометей, 1993. – 306 с.
20. Горецкий С.В. Изменение психофизиологического состояния у работников операторского труда в результате профессиональной нагрузки / С.В. Горецкий, В.А. Максимович, В.В. Мухин [и др.] // Медицина труда и пром. экология. – 1995. – № 4. – С. 12–14.
21. Гуренкова Т.Н. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова [и др.]. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
22. Данилова Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н.Н. Данилова. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
23. Данилова Н.Н. Психофизиология: учеб. для вузов / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 373 с.
24. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
25. Доброборский Б.С. Безопасность машин и человеческий фактор / Б.С. Доброборский. – СПб.: СПбГАСУ, 2011. – 111 с.
26. Донцов А.И. Психологическая безопасность личности: учеб. и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова [и др.]. – М.:

Юрайт, 2019. – 222 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/429117> (дата обращения: 26.11.2019).

27. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 1999. – 356 с.

28. Дружинин В.Н. Психология: учеб. для гуманитарных вузов / под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.

29. Евдокимов В.И. Функциональная асимметрия полушарий головного мозга и успешность летной деятельности / В.И. Евдокимов // Психофизиологические вопросы подготовки летного и диспетчерского состава: межвуз. темат. сб. науч. тр. – Л.: Изд-во ОЛАГА, 1990. – С. 3–8.

30. Емельянов С.М. Конфликтология: учеб. и практикум / С.М. Емельянов. – М.: Юрайт. – 322 с.

31. Иванов-Муромский К.А. Психофизиология оператора в системах человек-машина / К.А. Иванов-Муромский, О.Н. Лукьянова, В.А. Черноморец [и др.]. – Киев.: Наукова думка, 1980. – 344 с.

32. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 434 с.

33. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.

34. Клебельсберг Д. Транспортная психология / Д. Клебельсберг ; пер. с нем. под ред. В.Б. Мазуркевича. – М.: Транспорт, 1989. – 368 с.

35. Крупнов А.И. Психологические проявления и структура темперамента / А.И. Крупнов. – М.: Изд-во Российского ун-та дружбы народов, 1992. – 80 с.

36. Курбацкая Т.Б. Психология труда. Психология журналистики. Психология рекламы. Ч. 1. Психология труда / Т.Б. Курбацкая // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. – 2009. – № 50. – С. 33–449.

37. Лемешко К.А. Группы аварийности среди водителей автобусов / К.А. Лемешко, С.В. Герус, В.В. Дементенко [и др.] // Педагогика и психология образования. – 2014. – № 4. – С. 84–97.

38. Леонов Н.И. Конфликтология: общая и прикладная: учеб. и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Н.И. Леонов. – М.: Юрайт, 2019. – 395 с. – Режим

доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/428322> (дата обращения: 26.11.2019).

39. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В. Либин. – М.: Смысл, 1999. – 532 с.

40. Лобанова Ю.И. Стиль вождения: определяющие факторы, характеристики, направления оптимизации / Ю.И. Лобанова // Российский гуманитарный журнал. – 2015. – № 1. – С. 76–84.

41. Лукин Ю.Ф. Конфликтология: управление конфликтами: учеб. для вузов / Ю.Ф. Лукин. – М.: Академический проект ; Гаудеамус, 2007. – 799 с.

42. Лысаков Н.Д. Побеждая время и обстоятельства: «Очерки психологии для летчиков» К. К. Платонова и Л. М. Шварца / Н.Д. Лысаков, Д.В. Гандер, Е.Н. Лысакова // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 2. – С. 105–110.

43. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.

44. Марбе К. Научное и практическое значение психологии / К. Марбе. – СПб.: Школа и жизнь, 1913. – 72 с.

45. Моисеев Н.И. Время в нас и время вне нас / Н.И. Моисеев. – Л.: Лениздат, 1991. – 156 с.

46. Морозюк С.Н. Психология личности. Психология характера: учеб. пособие для академического бакалавриата / С.Н. Морозюк. – М.: Юрайт, 2019. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/441843> (дата обращения: 29.11.2019).

47. Москвин В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека: моногр. / В.А. Москвин, Н. В. Москвина. – М.: Смысл, 2011. – 480 с.

48. Мюнстерберг Г. Основы психотехники. Ч. I–II / Г. Мюнстерберг. – СПб.: П. Э. Т., Алетейя, 1996. – 350 с.

49. Мюнстерберг Г. Психология и экономическая жизнь / Г. Мюнстербергпер ; пер. с нем. М. Кручинина. – М.: Современные проблемы, 1914. – 290 с.

50. Научно-исследовательскому институту проблем охраны труда – 80 лет. Старейшина Российской системы охраны труда // Безопасность труда и жизни [Электронный ресурс]. – 2005. –

№ 16–17. – Режим доступа: <http://gazeta.asot.ru/index.php?art=148> (дата обращения: 30.11.2019).

51. Небылицын В.Д. Надежность работы оператора в сложной системе управления: Хрестоматия по инженерной психологии / В.Д. Небылицын. – М.: Высшая школа, 1991. – С. 238–247.

52. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / В.Д. Небылицын. – М.: Педагогика, 1990. – 408 с.

53. Несмелова Н.Н. Психолого-педагогическое сопровождение социализации личности подростков / Н.Н. Несмелова. – Томск: ГОИПКРО, 2008. – 116 с.

54. Несмелова Н.Н. Экология человека: учеб. пособие / Н.Н. Несмелова. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2007. – 124 с.

55. Несмелова Н.Н. Техногенные системы и экологический риск: учеб. пособие / Н.Н. Несмелова. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2007. – 120 с.

56. Несмелова Н.Н. Ориентировочный рефлекс и адаптация к информационной нагрузке: моногр. / Н.Н. Несмелова, Г.В. Смирнов. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2007. – 129 с.

57. Несмелова Н.Н. Прогностическая модель адаптации человека к информационной нагрузке / Н.Н. Несмелова // Доклады ТУСУР. – 2019. – № 2. – С. 114–118.

58. Носкова О.Г. История психологии труда в России (1917–1957): учеб. пособие / О.Г. Носкова. – М.: Изд-во МГУ, 1997. – 334 с.

59. Носкова О.Г. Московская школа индустриальной психотехники (К 115-летию И.Н. Шпильрейна и 110-летию С.Г. Геллерштейна) / О.Г. Носкова // Методология и история психологии. – 2006. – Т. 1, вып. 2. – С. 31–46.

60. Носкова О.Г. Железнодорожная психология И.И. Рихтера / О.Г. Носкова // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. – 1985. – № 1. – С. 55–65.

61. Петренко Н.В. Эргономика и психофизиологические основы безопасности труда: учеб. пособие / Н.В. Петренко, С.М. Пятикопов. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2017. – 191 с.

62. Платонов К.К. Очерки психологии для летчиков / К.К. Платонов, Л.М. Шварц. – М.: Воениздат МВС СССР, 1948. – 192 с.
63. Поваляева М.А. Невербальные средства общения / М.А. Поваляева, О.А. Рутер. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 352 с.
64. Пряжникова Е.Ю. Психология труда: теория и практика: учеб. для бакалавров / Е.Ю. Пряжникова. – М.: Юрайт, 2016. – 520 с.
65. Психология подростка: учеб. / под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 480 с.
66. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учеб. для академического бакалавриата / Е.А. Климов [и др.]. – М.: Юрайт, 2017. – 529 с. – Режим доступа: <https://biblionline.ru/bcode/400941> (дата обращения: 26.11.2019).
67. Пушкин В.Н. Железнодорожная психология / В.Н. Пушкин, Л.С. Нерсеян. – М.: Транспорт, 1972. – 240 с.
68. Равич-Щербо И.В. Психогенетика: учеб. / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. – М.: Аспект-Пресс, 1999. – 447 с.
69. Рейтынбарг Д.И. Некоторые психологические проблемы теории борьбы с травматизмом / Д.И. Рейтынбарг // История российской психологии в лицах: дайджест. – 2018. – № 2. – С. 103–149.
70. Румянцева А.Г. Исследование индивидуальных особенностей психофизиологической адаптации операторов к выполнению монотонной операторской деятельности / А.Г. Румянцева // Психофизиологические исследования функционального состояния человека-оператора. – М.: Наука, 1993. – С. 59–66.
71. Русалов В.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: некоторые итоги и ближайшие задачи системных исследований / В.М. Русалов // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12, № 5. – С. 3–17.
72. Савченко В.В. Теория функциональных систем в задачах управления функциональным состоянием операторов / В.В. Савченко // Биомедицинские технологии и радиоэлектроника. – 2004. – № 5–6. – С. 20–27.

73. Сафронова Е.Б. Психофизиологический отбор на профессию: курс лекций / Е.Б. Сафронова. – Екатеринбург: УрГУПС, 2018. – 88 с.

74. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.

75. Сорокина Л.А. Формирование готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни : дис. ... канд. пед. наук / Сорокина Л.А. – Тюмень, 2010. – 199 с.

76. Стресс на рабочем месте: коллективный вызов! / Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – М.: МОТ, 2016. – 37 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---sro-moscow/documents/genericdocument/wcms_485968.pdf (дата обращения: 1.12.2019).

77. Тихомирова И.В. Стиливые и продуктивные характеристики способностей: типологический подход / И.В. Тихомирова // Вопросы психологии. – 1988. – № 3. – С. 106–115.

78. Трамм К.А. Рационализация труда / К.А. Трамм ; пер. с нем. З.М. Хайкина. – М. ; Л.: Гос. изд., 1925. – 152 с.

79. Туровская З.Г. Адаптация человека к разным видам лабораторного стресса и особенности вегетативного реагирования / З.Г. Туровская // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Т. X. – М.: Педагогика, 1981. – С. 112–123.

80. Тягунов Г.В. Безопасность жизнедеятельности. Конспект лекций: учеб. пособие / Г.В. Тягунов, А.А. Волкова, Е.Е. Барышев [и др.]. – М.: КНОРУС, 2017. – 170 с.

81. Ушаков И.Б. Паттерны функциональных состояний оператора / И.Б. Ушаков, А.В. Богомолов, Ю.А. Кукушкин. – М.: Наука, 2010. – 390 с.

82. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2013. – 480 с.

83. Хомская Е.Д. Нейропсихология индивидуальных различий / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Е.В. Будыка [и др.]. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 281 с.

84. Цуканов Б.И. Время в психике человека: моногр. / Б.И. Цуканов. – Одесса: Астропринт, 1999. – 220 с.

85. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: ЭКСМО, 2008. – 304 с.

86. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – М.: Академический проект, 2019. – 538 с.

Учебное издание
Несмелова Нина Николаевна
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ
Учебное пособие

Подписано в печать 19.12.19. Формат 60x84/16.
Усл. печ. л. 7,21. Тираж 100 экз. Заказ 535.
Томский государственный университет
систем управления и радиоэлектроники.
634050, г. Томск, пр. Ленина, 40.
Тел. (3822) 533018.