

«Социально-психологический практикум» дополняет такие теоретические и прикладные дисциплины, как «Социальная психология», «Психология менеджмента», «Конфликтология» и «Политическая психология».

Основные понятия, которые должны быть освоены студентами при изучении курса:

- опрос
- анкетирование
- рабочая гипотеза
- брэйнсторминг
- деловая игра
- контент-анализ
- фокус-группа
- тренинг продаж
- отбор и подбор кадров
- кадровый ассессмент
- коучинг
- миссия
- организационное развитие
- групповая дискуссия
- нововведение
- сопротивление нововведениям
- оценка сопротивления нововведениям
- социодрама
- конфликт
- анализ коммуникаций в организации
- рабочая гипотеза
- шкалирование
- интервью
- глубинное интервью

- тренинг личностного роста
- социально-психологический тренинг
- Т-группы
- игротехника
- группы встреч
- коммуникативный тренинг
- конструктивный и деструктивный конфликт
- наблюдение
- групповая динамика и управление ею
- разработка программы тренинга
- организация тренингового пространства
- состав участников
- сценарий, опыт и импровизация
- реинжиниринг

"Социально-психологический практикум" завершается зачетом. На зачете студент должен продемонстрировать знания основных проблем и особенностей практической работы социального психолога, показать владение основными понятиями курса, а также продемонстрировать умения и навыки выбора адекватных практической задаче методов.

<https://psylist.net/praktikum>

Этические принципы и правила работы практического психолога образования

Этика работы практического психолога основывается на общечеловеческих моральных и нравственных ценностях, на положениях Конституции Российской Федерации, защищающих права человека. Предпосылки свободного и всестороннего развития личности и ее уважения, сближения людей, создания гуманного общества являются определяющими для деятельности психолога. Этические принципы и правила работы психолога формируют условия, при которых сохраняются и упрочиваются

ею профессионализм, гуманность его действий, уважение людей, с которыми он работает.

В своей работе практический психолог руководствуется следующими принципами и правилами:

1. Принцип ненанесения ущерба испытуемому. Организация работы психолога должна быть такой, чтобы ни ее процесс, ни ее результаты не наносили ущерба его здоровью, состоянию или социальному положению.

2. Принцип компетентности психолога. Психолог имеет право браться за решение только тех вопросов, по которым он профессионально осведомлен и наделен соответствующими правами и полномочиями выполнения психокоррекционных или других воздействий.

3. Принцип беспристрастности психолога. Недопустимо предвзятое отношение к испытуемому, какое бы субъективное впечатление он ни производил своим видом, юридическим и социальным положением.

4. Принцип конфиденциальности. Материал, полученный психологом в процессе его работы с испытуемым на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни испытуемого, ни заказчика, ни психолога, ни психологическую науку.

5. Принцип осведомленного согласия. Необходимо извещать испытуемого об этических принципах и правилах психологической деятельности.

6. Правило взаимоуважения психолога и испытуемого. Психолог исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации. Работа допускается только после получения согласия испытуемого в ней участвовать.

7. Правило безопасности применяемых методик. Психолог применяет только такие методики исследования, которые не являются опасными для здоровья испытуемого.

8. Правило предупреждения неправильных действий заказчик информирует испытуемого о характере передаваемой заказчику информации и делает это только после получения согласия испытуемого.

9. Правило сотрудничества психолога и заказчика. Психолог обязан уведомить заказчика о реальных возможностях современной психологической науки в области поставленных заказчиком вопросов, о пределах своей компетентности и границах своих возможностей.

10. Правило профессионального общения психолога и испытуемого. Психолог должен владеть методами психодиагностической беседы, наблюдения, психологического воздействия на таком уровне, который позволял бы, с одной стороны, эффективно решать поставленную задачу, а с другой – поддерживать у испытуемого чувство удовлетворения от общения с психологом. Выполнять психотерапевтическую работу с больным разрешается только при наличии специализации по медицинской психологии, полученной в ЛГУ, МГУ, НИИ им. В.М. Бехтерева, ГИДУВе.

11. Правило обоснованности результатов исследований психолога. Психолог формулирует результаты исследования в терминах и понятиях, принятых в психологической науке.

12. Правило адекватности методик. Применяемые методики должны быть адекватны целям исследования, возрасту, полу, образованию, состоянию испытуемого, условиям эксперимента.

13. Правило научности результатов исследования. В результатах исследования должно быть только то, что непременно получит любой другой исследователь такой же специализации и квалификации, если он повторно произведет интерпретацию первичных данных, которые предъявляет психолог.

14. Правило взвешенности сведений психологического характера. Психолог передает заказчику результаты исследований в терминах и понятиях, известных заказчику, в форме конкретных рекомендаций. Он не передает никаких сведений, которые могли бы ухудшить положение испытуемого, заказчика.

15. Правило кодирования сведений. На всех материалах психологического характера указываются не фамилия, имя, отчество испытуемых, а присвоенный им код, известный только психологу.

16. Правило контролируемого хранения сведений психологического характера. Психолог должен предварительно согласовать с заказчиком список лиц, имеющих доступ к материалам, характеризующим испытуемого, а также место и условия их хранения, цели использования и сроки уничтожения.

17. Правило корректного использования сведений психологического характера. Сведения психологического характера об испытуемом ни в коем случае не должны подлежать открытому обсуждению, передаче или сообщению кому-либо вне форм и целей, рекомендованных психологом.

Материалы и статьи

- ☐ [Психологический практикум](#) 760
- ☐ [Педагогика](#) 565
- ☐ [Психология ребенка](#) 827
- ☐ [Общая психология](#) 96
- ☐ [Социальная психология](#) 133
- ☐ [Проективная техника](#) 85
- ☐ [Психотерапия](#) 335
- ☐ [Шпаргалки](#) 270
- ☐ [Интимно](#) 312
- ☐ [Словари](#) 1443
- ☐ [Психология управления](#) 89
- ☐ [Возрастная психология](#) 64
- ☐ [Психология спорта](#) 128
- ☐ [Дифференциальная психология](#) 117
- ☐ [Хрестоматия](#) 130
- ☐ [Психология семьи](#) 81

ВЕДЕНИЕ. 5

Часть I. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ7

Занятие 1. Определение навыков эффективного общения7

Умеем ли мы слушать. 7

Ведущая репрезентативная система. 9

Занятие 2. Восприятие и понимание людьми друг друга

Методика «Эмпатические тенденции Мехрабиана». 12

Методика для исследования эмпатии И.М.Юсупова. 14

Занятие 3. Оценка коммуникабельности

Тест В.Ф. Ряховского для оценки общего уровня общительности. 18

Занятие 4. Диагностика особенностей поведения в конфликте

Тест на оценку уровня конфликтности личности. 21

Тест Томаса для определения стиля поведения, личностной
предрасположенности к конфликтному поведению 23

Часть 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Занятие 5. Социально-психологическая диагностика ценностно-смысловой сферы личности

Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича. 30

Тест смысложизненных ориентаций. 33

Тест «Осознанность жизненных целей» 36

Занятие 6. Социально-психологическая диагностика мотивационной сферы личности 38

Определение направленности личности (Ориентационная анкета) 39

Изучение эмоциональной направленности личности. 43

Измерение мотивации достижений. 46

Измерение мотивации аффилиации. 51

Занятие 7. Процедуры измерения установок

Шкала равнокажущихся интервалов Луи Терстоуна. 56

Шкала суммарных оценок Лайкерта. 63

Шкалограммный анализ Гуттмана. 66

Шкала социальной дистанции Э. Богардуса. 70

Занятие 8. Диагностика социально-психологических установок личности. 72

Методика выявления социально-психологических установок, направленных на «альтруизм — эгоизм», «процесс — результат». 73

Методика выявления социально-психологических установок, направленных на «свободу — власть», «труд — деньги» 76

Занятие 9. Социально-психологическая диагностика когнитивных и «Я»-характеристик личности: самоотношений и отношений 79

Тест М.Куна и Т.Макпартлэнда «Кто я?». 79

Методика по изучению самоотношений В.В.Столина. 81

Шкала по определению степени самоуважения. 88

Определение самооценки по С.А.Будасси. 89

Исследование уровня притязаний и уровня самооценки по методике Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан. 91

Измерение локуса контроля. 94

Цветовой тест отношений. 98

Занятие 10. Личность и межличностные отношения

Методика Q-сортировки. 101

Методика определения организаторских и коммуникативных качеств личности Л.П.Калининского 105

Занятие 11. Социально-психологическая диагностика социальных отношений 115

Тест Руковишникова по изучению межличностных отношений. 116

[Опросник Т. Лири для исследования межличностных отношений. 121](#)

[Часть 3. ПСИХОЛОГИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ](#)

[Занятие 12. Лидерство и руководство: единство и различие. 134](#)

[Организаторские способности лидера. 135](#)

[Методика самооценки деловых и личностных качеств менеджера. 139](#)

[Диагностика лидерства в детском коллективе. 142](#)

[Занятие 13. Стилъ и ролевая направленность деятельности руководителя 144](#)

[Оценка стилъ деятельности менеджера с помощью опросника Блейка — Мутона 145](#)

[Самооценка стилъ управления. 148](#)

[Опросник для определения ролевой направленности деятельности менеджера 152](#)

[Методика определения стилъ руководства трудовым коллективом.. 154](#)

[ЧАСТЬ 4. ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП](#)

[Занятие 14. Социально-психологический уровень развития группы.. 157](#)

[Тест «Пульсар» для оценки уровня развития группы.. 158](#)

[Методика изучения сплоченности коллектива Р.С.Немова. 162](#)

[Определение индекса групповой сплоченности Сижора. 163](#)

[Измерение нормативных предпочтений в группе. 164](#)

[Занятие 15. Социально-психологический климат в группе](#)

[Изучение психологического климата в группе. 167](#)

[Методика А.Ф. Фидлера для оценки психологической атмосферы в группе 169](#)

[Методика «Наши отношения». 170](#)

[Занятие 16. Социально-психологическая диагностика статусно-ролевых характеристик личности](#)

[Метод социометрических измерений \(социометрия\) 173](#)

[Референтометрия. 179](#)

[Шкала психологической близости. 180](#)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 181](#)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ... 182](#)

Дополнительные материалы:

- [Психодиагностика](#)

- кодекс психолога**

- [Этические принципы и правила работы практического психолога образования](#)
 - [Профессионально-этические нормы проведения психолого-педагогического обследования в дошкольном образовательном учреждении](#)
 - [Этический кодекс психолога-консультанта](#)
 - [Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик](#)

- методы изучения особенностей темперамента**

- [Изучение темперамента школьника методом наблюдения](#)
 - [Выявление структуры темперамента с помощью опросника В.М.Русалова](#)
 - [Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу](#)
 - [Опросник «Черты характера и темперамента» \(ЧХТ\)](#)

- методы изучения особенностей характера**

- [Опросник Шмишека. Акцентуации характера](#)
 - [Характерологический опросник Леонгарда](#)
 - [ПДО \(Патохарактерологический диагностический опросник для подростков\)](#)
 - [МПДО \(Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков\)](#)
 - [Типы акцентуированности у школьников-подростков](#)
 - [Сигналетический опросник Гекса \(для определения характерологических особенностей\)](#)
 - [Тест «Чертова дюжина»](#)

- методы изучения свойств личности и психических состояний**

- [Опросник С. Бэм](#)
 - [Личностный дифференциал](#)
 - [Методика «Семантический дифференциал»](#)
 - [Индекс жизненного стиля \(Life Style Index\). Опросник Плутчика – Келлермана – Конте](#)
 - [Тест самоактуализации \(САТ\)](#)
 - [Диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина](#)
 - [Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдемиллера](#)
 - [Методика Додонова «Предпочитаемые переживания»](#)
 - [Шкала депрессии Бека \(BDI\)](#)
 - [Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга](#)
 - [Определение уровня депрессии Т.И. Балашова](#)
 - [Анкета В.Ю. Рыбникова Прогноз-2](#)
 - [Личностный опросник «НПН-А» \(нервно-психическая неустойчивость – акцентуации\)](#)

- [Опросник Бехтеревского института «Личностное отношение к болезни»](#)
- [Опросник суицидального риска \(модификация Т.Н. Разуваевой\)](#)
- [Воспринимаемый индекс вины \(Perceived Guilt Index, PGI\) Авторы: John R. Otterbacher, David C. Munz.](#)
- [Копинг-тест Лазаруса](#)
- [Опросник Юнга](#)
- [Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона](#)
- [Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной](#)
- [Опросник для определения вида одиночества \(С.Г. Корчагина\)](#)
- [Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова](#)
- [Тест на демонстративность](#)
- [Гиссенский опросник \(Giesener Beschwerdebogen, GBB\)](#)
- [Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки](#)
- [Методика «Агрессивное поведение» \(Е.П. Ильин, П.А. Ковалев\)](#)
- [Диагностика враждебности \(по шкале Кука – Медлей\)](#)
- [Тест агрессивности \(Опросник Л.Г. Почебут\)](#)
- [Методика «Тип поведенческой активности» Л.И.Вассермана и Н.В.Гуменюка](#)
- [Личностный опросник Плутчика Келлермана Конте \(Life Style Index, LSY\)](#)
- [Определение степени внушаемости](#)
- [Опросник для самооценки терпеливости](#)
- [Опросник личностной ориентации Шострома \(краткая форма, разработанная Джоунс и Крэндэлл\)](#)
- [Индивидуально-типологический опросник ИТО](#)
- [Фрейбурская анкета агрессивности подростков](#)
- [Шкала Р. Эриксона для оценки коммуникативных речевых навыков, адаптированная В.А.Калягиным и Л.Н.Мацько](#)
- [Шкала оценки речевых притязаний](#)
- [Миннесотский многоаспектный личностный опросник \(Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI\)](#)
- [Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ \(модифицированный тест MMPI\)](#)
- [Тест Р.Б. Кеттелла \(16 PF – опросник\)](#)
- [Методика Айзенка ЕРІ](#)
- [Опросник «PEN» Г. и С. Айзенк](#)
- [Методика Айзенка ЕРQ](#)
- [Определение типа темперамента по методике Н.Н. Обозова](#)
- [Тест «Самооценка психических состояний» \(по Айзенку\)](#)
- [Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения \(САН\)](#)
- [Методика «Определение эмоциональности» \(В.В. Суворова\)](#)
- [Диагностика эмпатии А.Меграбян и Н.Эпштейн](#)
- [Экспресс-диагностика эмпатии](#)
- [Исследование уровня эмпатийных тенденций Юсупова](#)
- [Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко](#)
- [Опросник на выгорание \(MBI\) К. Маслач и С. Джексон](#)
- [Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко](#)
- [Методика исследования волевой организации личности](#)

- [Тест «Самооценка силы воли»](#)
- [Раскрашивание кружков](#)
- [Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»](#)
- [Методика измерения уровня тревожности Тейлора адаптация Т.А.Немчинова](#)
- [Тест «Исследование тревожности» \(опросник Спилбергера\)](#)
- [Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» \(Ю.Л. Ханин, 1989\)](#)
- [Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса](#)
- [«Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» \(ИСАС\) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой](#)
- [Анкета С.С. Носова «Аэрофобия»](#)
- [Тест «Склонность к воспроизводству неотреагированных переживаний»](#)
- [Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса](#)
- [Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т.Элерса](#)
- [Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта](#)
- [Анкета для родителей учащихся 1-х классов \(выявление признаков дезадаптации у детей\)](#)
- [Методика «Экспертная оценка адаптированности ребенка к школе» \(Чирков В.И., Соколова О.Л., Сорокина О.В.\)](#)
- [Методика исследования мотивации учения у первоклассников](#)
- [Типология мотивов учения «Лесенка побуждений» \(А.И. Божович, И.К. Маркова\)](#)
- [Мотивация учебной деятельности: уровни и типы \(разработка Домбровской И.С.\)](#)
- [Исследование стереотипов восприятия успешного ученика](#)
- [Исследование личности биографическим методом](#)
- [Исследование экстраверсии – интроверсии и нейротизма \(опросник Айзенка\)](#)
- [Исследование маскулинности-фемининности личности](#)
- [Тест «Психогеометрическая типология»](#)
- [Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича](#)
- [Методика «Выбор ценностей»](#)
- [Оценка уровня притязаний Ф. Хоппе](#)
- [Тест А. Ассингера \(Оценка агрессивности в отношениях\)](#)
- [Анкета для воспитателей Критерии агрессивности у ребенка \(Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М., 1992\).](#)
- [Тест «Уровень агрессивности ребенка»](#)
- [Какова ваша устойчивость к стрессу?](#)
- [Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости](#)
- [Тест на оценку стрессоустойчивости](#)
- [Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний \(К.К. Яхин, Д.М. Менделевич\)](#)
- [Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека И Х. Хесса](#)
- [Симптоматический опросник Александровича](#)
- [Тест «Определение степени внушаемости»](#)
- [Тест \(шкала\) самооффективности](#)
- **методы социально-психологической диагностики**
- [Тестовая карта коммуникативной деятельности](#)
- [Диагностика ведущего состояния «Я» в управленческом общении](#)

- [Конструктивное поведение в переговорах \(разработано на основе рекомендаций Х. Корнелиус и Ш. Фэйр\)](#)
- [Тест «Как вести деловые переговоры»](#)
- [Тест «Моя тактика ведения переговоров»](#)
- [Шкала социальной адаптации Холмса и Раге](#)
- [Адаптация личности к новой социокультурной среде \(Тест Л.В. Янковского\)](#)
- [Каков ваш стиль поведения в конфликтной ситуации \(К. Томас\)](#)
- [Тест «Транзактный анализ общения»](#)
- [Диагностика ведущего состояния «Я» в управленческом общении](#)
- [Полярные профили изучения подчиненных](#)
- [Экспресс-диагностика организаторских способностей](#)
- [Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности \(Д.Рассел и М.Фергюссон\)](#)
- [Методика диагностики коммуникативной социальной компетентности \(КСК\)](#)
- [Диагностика коммуникативного контроля \(М.Шнайдер\)](#)
- [Диагностика манипулятивного отношения \(по шкале Банта\)](#)
- [Диагностика мотивационных ориентации в межличностных коммуникациях \(И.Д.Ладанов, В.А.Уразаева\)](#)
- [Опросник Кроуна-Марлоу Шкала социальной желательности \(Crowne-Marlowe Social Desirability Scale, CM SDS\)](#)
- [Методика «Шкала совестливости» \(В.В.Мельников, Л.Т.Ямпольский\)](#)
- [Оценка уровня общительности \(тест В.Ф. Ряховского\)](#)
- [Тест коммуникативных умений Михельсона](#)
- [Тест «Оценка самоконтроля в общении» \(по Мариону Снайдеру\)](#)
- [Тест «Самохарактеристика» \(Изучение руководителем отношения работника к самому себе\)](#)
- [Методика определения стиля руководства трудовым коллективом \(В.П. Захарова и А.Л. Журавлева\)](#)
- [Определение психологического климата в организации](#)
- [Тест «Формирование положительной групповой мотивации» В.А. Розановой](#)
- [Оценка психологической атмосферы в организации](#)
- [Тест-опросник КОС](#)
- [Тест «Диагностика лидерских способностей» Е.Жариков, Е.Крушельницкий](#)
- **психодиагностика профессионального подбора кадров**
- [Методика «Цель – Средство – Результат» \(ЦСР\) А.А. Карманова](#)
- [Тест «Оценка кандидата на рабочее место»](#)
- [Как вы проводите совещания?](#)
- [Опросник профессиональной готовности \(ОПГ\) автор Кабардова Л.Н.](#)
- [Оценка коммуникативных и организаторских склонностей \(КОС\) Б.А. Федоришин](#)
- [Анкета Оптанта](#)
- [Интересов структура Хеннинга](#)
- [Тест «Ваш стиль работы с документами»](#)
- [«Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» О.Ф.Потемкиной](#)
- [Анкета для диагностики мотивации персонала общеобразовательной школы](#)
- [Опросник для определения профессиональной готовности Л.Н.Кабардовой](#)
- [Деловая игра «Кадровый вопрос»](#)
- [«Дифференциально-диагностический опросник» \(ДДО\) Е.А.Климова](#)

- [Методика карты интересов А. Голомшток в модификации Г. Резапкиной](#)
- [Методика «Профиль»](#)
- [Методика «Мотивы выбора профессии»](#)
- [Анкета «Мотивы выбора любимых предметов»](#)
- [Методика оценки эмпатичности руководителя](#)
- [Тест «Руководитель глазами подчиненных» Я.В. Подоляк](#)
- [Анкета «Демотивирующие факторы в организации»](#)
- [Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в первичном подразделении организации \(О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто\)](#)
- [Биографическое интервью Т.В. Андреевой](#)
- [Профориентационная игра «Перспектива»](#)
- [Оценка коммуникативных и организаторских склонностей в процессе первичной профконсультации \(методика КОС В.В.Синявского и Б.А.Федоришина\)](#)
- [Диагностика профессиональной направленности старшеклассников](#)
- [Тест на языковое чутьё](#)

психолого-педагогическая диагностика

- [Тест Уровень сотрудничества в детском коллективе](#)
- [Лист адаптации ребенка к дошкольному учреждению](#)
- [Диагностический лист](#)
- [Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств \(Методика разработана А.И. Высоцким\)](#)
- [Протокол включенного наблюдения для педагога-психолога Н. Самоукиной](#)
- [Опросник «Саморегуляция» А.К. Осницкого](#)
- [Анализ игровой деятельности](#)
- [Вопросник-характеристика младшего школьника \(для обследования неуспевающих младших школьников\)](#)
- [Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста](#)
- [Методика «Пословицы»](#)
- [Методика диагностики склонности к преодолению социальных норм и правил \(Клейберг Ю.А.\)](#)
- [Методика для изучения социализированности личности учащегося](#)
- [Тест «Размышляем о жизненном опыте»](#) составлен доктором педагогических наук Н.Е. Щурковой
- [Адаптированный вариант теста «Размышляем о жизненном опыте» для младших школьников](#) составлен доктором педагогических наук Н.Е. Щурковой, адаптирован В.М. Ивановой, Т.В. Павловой, Е.Н. Степановым
- [Методика «Закончи предложение»](#)
- [Методика «Неоконченные рассказы» Т.П. Гавриловой](#)
- [Методика «Изучение осознания детьми нравственных норм»](#)
- [Методика «Изучение умения сдерживать свои непосредственные побуждения под влиянием ограничительных мотивов»](#)
- [Методика «Подели игрушки»](#)
- [Методика «Что такое хорошо и что такое плохо»](#)
- [Опросник «Характер проявлений эмпатических реакций и поведения у детей» А.М. Щетининой](#)
- [Методика «Круг»](#)
- [Методика «Железная дорога»](#)
- [Методика «Изучение проявлений отзывчивости у детей в семье»](#)

- [Методика «Проигрышная лотерея» \(Мария Тереза Бурке-Бельтран\)](#)
- [Методика «Закончи историю»](#)
- [Стандартная беседа Нежновой](#)
- [Тест для дошкольника: что я знаю о школе?](#)
- [Тест на определение уровня развития произвольной регуляции деятельности](#)
- [Методика «Учебная деятельность» Л.И. Цеханской](#)
- [Методика изучения мотивов учебной деятельности \(модификация А.А. Реана, В.А. Якунина\)](#)
- [Методика «Изучение мотивов трудовой деятельности»](#)
- [Методика «Изучение мотивов взаимодействия со взрослыми»](#)
- [Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой](#)
- [Оценка школьной мотивации учащихся на основе анализа рисунков](#)
- [Изучение познавательных затруднений у школьников](#)
- [Методика «Выбор»](#)
- [Методика изучения отношения к учебным предметам Г.Н. Казанцевой](#)
- [Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»](#)
- [Методика «Составление расписания на неделю» С.Я. Рубинштейна в модификации В.Ф. Моргуна](#)
- [Методика «Неоконченные предложения» М.Ньюттена в модификации А.Б. Орлова](#)
- [Выявление суицидального риска у детей \(А.А. Кучер, В.П. Костюкевич\)](#)

методы изучения педагогической деятельности

- [Исследование профессиональной направленности личности учителя](#)
- [Анализ психологической подсистемы взаимодействия учитель-ученик на уроке \(по Б.С. Тетенькину\)](#)
- [Анкета для самооценки толерантности учителя](#)
- [Оценка уровня общительности учителя](#)
- [Ориентировочная анкета \(ОА\) В. Смекалова и М. Кучера](#)
- [Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога](#)
- [Анкета выявления факторов, стимулирующих и препятствующих обучению, развитию и саморазвитию педагогов в ДОУ](#)
- [Анкета «Выявление способности педагогов к саморазвитию»](#)
- [Методика «Педагогические ситуации»](#)
- [Методика «Стиль управления»](#)

методы изучения самосознания

- [Тест различий между идеальным и реальным Я G.M. Butler и G.V. Haigh](#)
- [Изучение самооценки личности младшего школьника](#)
- [Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования \(опросник Казанцевой Г.Н.\)](#)
- [Методика «Рукавички» Г.А. Цукерман](#)
- [Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка»](#)
- [Проба Де Греефе](#)
- [Тест-опросник самоотношения \(В.В. Столин, С.Р. Пантелеев\)](#)
- [Методика «Выбор»](#)
- [Методика «Лесенка»](#)
- [Методика «Лесенка»](#)
- [Методика на исследование самосознания \(Непомнящая Н.И.\)](#)
- [Тест «Самооценка»](#)
- [Методика «Какой Я?»](#)

- [Методика для определения самооценки учащихся 5-7 классов](#)
- [Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан](#)
- [Методика исследования детского самосознания \(половозрастная идентификация\)](#)
- [Опросник А.И. Зарова «Методика идентификации детей с родителями»](#)
- [Специализированная анкета определения типа личностной идентичности подростка \(С.С. Носов\)](#)
- [Методика Карпова А.В. Диагностика рефлексии](#)
- [Методика Г.С. Никифорова «События моей жизни»](#)
- **методы диагностики межличностных отношений**
- [Социометрия](#)
- [Методика «Своё пространство»](#)
- [Тест «Два домика»](#)
- [Обзор диагностических методик, используемых для изучения особенностей межличностного взаимодействия воспитателя с детьми](#)
- [Диагностическая методика «Секрет» \(«Подарок»\) разработана Т.А. Репиной, модифицирована Т.В. Антоновой](#)
- [Структура и методы изучения межличностных отношений в детской группе](#)
- [Обзор диагностических методик, используемых при изучении групповых межличностных отношений в дошкольной группе](#)
- [Диагностика детско-родительских отношений](#)
- [Методы диагностики супружеских отношений](#)
- [Методика Д. Делиса на выявление эмоционального дисбаланса в эмоциональных отношениях пары](#)
- [Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»](#)
- [Методы социально-психологической диагностики проблем семьи](#)
- [Методика «Типовое семейное состояние»](#)
- [Тест на уровень удовлетворенности браком](#)
- [Тест-опросник удовлетворенности браком \(В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко\)](#)
- [Методика PARI Е. Шеффера и Р. Белла \(адаптация Т.В. Нещерет\)](#)
- [Метод диагностики межличностных отношений ДМО Л.Н. Собчик](#)
- [Диагностика межличностных отношений \(методика Т. Лири\)](#)
- [«Лики родительской любви»](#)
- [Опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» \(АСВ\)](#)
- [Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» \(ПОР, Е.Шафер\)](#)
- [«Стратегии семейного воспитания»](#)
- [Опросник аффилиации А.Мехрабиана](#)
- [Тест «PARI» – «Родительско-детские отношения»](#)
- [Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним»](#)
- [Определение индекса групповой сплоченности Сишора](#)
- [Психологический климат классного коллектива \(В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева\)](#)
- [Методика «Q-сортировка» тенденций поведения в группе](#)
- [Методика диагностики родительского отношения \(ОРО\) А. Я. Варга, В. В. Столин](#)
- [Определение деструктивных установок в межличностных отношениях В.В. Бойко](#)
- [Опросник И. Колер \(I. Karler\) Для изучения степени удовлетворенности своим функционированием в различных сферах](#)
- [«Групповые роли»](#)

- [Игровая методика «Дилемма узника»](#)

методы изучения свойств восприятия

- [Тест Мюнстерберга на восприятие](#)
- [Тренировка восприятия «Геометрические фигуры»](#)
- [Тренировка восприятия младших школьников «Буквы»](#)
- [Тренировка восприятия «Геометрия»](#)
- [Тренировочное занятие по развитию восприятия для младших школьников](#)

методы изучения свойств представлений

- [Опросник Шиана](#)

методы изучения свойств внимания

- [Бланк корректурная проба](#)
- [Исследование особенностей распределения внимания у младших школьников \(методика Т.Е. Рыбакова\)](#)
- [Методика «Изучение переключения внимания»](#)
- [Оценка устойчивости внимания у младших школьников методом корректурной пробы](#)
- [Исследование особенностей распределения внимания методом корректурной пробы \(методика Бурдона\)](#)
- [«S-тест»](#)
- [Изучение уровня внимания у школьников в 3-4 классах](#)
- [Тест «Таблицы Шульте» исследование переключаемости внимания](#)
- [Методика «Числа и буквы»](#)
- [Методика «Найди ошибку в пословицах»](#)

методы изучения свойств памяти

- [Методика «Воспроизведение геометрических фигур»](#)
- [Исследование кратковременной памяти по методике Джекобсона](#)
- [Диагностика кратковременной слуховой памяти](#)
- [Методика «Определение типа памяти» у младших школьников](#)
- [Методика «Изучение логической и механической памяти» у младших школьников](#)
- [Методика «Группировка»](#)
- [Методика «Оценка оперативной зрительной памяти»](#)
- [Методика «Оценка оперативной слуховой памяти»](#)
- [Методика «Изучение оперативной слуховой памяти»](#)
- [Методика «Исследование кратковременной памяти» А.Р. Лурии](#)
- [Методика «Оценка объема кратковременной слуховой памяти»](#)
- [Методика «Определение объема кратковременной зрительной памяти»](#)
- [Методика «Изучение наглядно-образной памяти»](#)
- [Методика по определению концентрации и распределения внимания](#)
- [Методика опосредованного запоминания А.Н. Леонтьева](#)
- [Методика на выявление влияния смысловых связей на запоминание и воспроизведение словесного материала, а также прочности запоминания при образовании логических связей](#)
- [Методика «диагностика опосредствованной памяти»](#)
- [Методика «Изучение произвольного запоминания у дошкольников»](#)
- [Методика «Изучение произвольного запоминания»](#)
- [Изучение произвольной и произвольной памяти](#)
- [Тест «Объем кратковременной памяти»](#)
- [Методика «Память на образы»](#)

- [Методика «Память на числа»](#)
- [Методика на выявление преобладающего типа памяти](#)
- [Пиктограмма](#)
- [Игры, задания и упражнения, развивающие память подростков](#)
- [Имена обитателей НЛО](#)
- [Каждое слово что-то обозначает](#)
- [От слова к рассказу](#)
- [Числовой лабиринт, или игра для математика](#)
- [Калейдоскоп явлений](#)
- [Развитие памяти. Барабан](#)
- [Игра на развитие памяти младших школьников](#)
- [Звери в состоянии невесомости](#)
- [Игра «Кто больше запомнит»](#)
- [Игра «Запоминаем, рисуя»](#)
- [Счет с наращиванием](#)
- [Ассоциации](#)
- [Игра «Картинки»](#)
- [Диагностика памяти](#)

методы изучения свойств мышления и диагностики речи

- [Методика «Расскажи по картинке»](#)
- [Методика «Схематизация» автор Р.И. Бардина](#)
- [Методика «Активность вербального и наглядно-образного мышления»](#)
- [Методика «Вырежи фигуры»](#)
- [Методика «Времена года»](#)
- [Диагностика речевого развития старшего дошкольника, осознанности восприятия и использования им речи](#)
- [Методика «Исключение лишнего»](#)
- [Методика по определению способностей обобщать, абстрагировать и классифицировать](#)
- [Методика по определению мыслительных способностей детей 6 лет](#)
- [Диагностика развития речи](#)
- [Изучение выразительности речи](#)
- [Исследование качества звукопроизношения](#)
- [Тест словаря для детей 6-7 лет](#)
- [Психолингвистический метод исследования речи детей Л.В. Ясман](#)
- [Способность понимать и воспроизводить содержание](#)
- [Методика «Звуковые прятки»](#)
- [Методика понимания рассказов: содержания, смысла, морали](#)
- [Методика «Выявление общих понятий»](#)
- [Методика «Перепутанные пословицы»](#)
- [«Назови слова»](#)
- [Методика «Интеллектуальная лабильность»](#)
- [Тест Липпмана «Логические закономерности»](#)
- [Тест «Логичность умозаключений»](#)
- [Методика «Сложные аналогии»](#)
- [Исследование влияния прошлого опыта на способ решения задач \(методика Лачинса\)](#)
- [Тест «Художник – Мыслитель»](#)

- [Тест «установление закономерностей»](#)
- [Методика, выявляющая уровень развития операции систематизации](#)
- [Тест «Особенности творческого воображения»](#)
- [Тест на воображение для дошкольников «Я его слепила из того, что было»](#)
- [Тренинг мышления](#)
- [Тренинг мышления для учащихся 8 – 11 лет](#)
- [«Составление предложений»](#)
- [«Поиск общих свойств»](#)

диагностика интеллекта и креативности

- [Школьный тест умственного развития \(ШТУР\)](#)
- [Опросник для родителей](#)
- [Методика «интеллектуальный портрет» для педагогов](#)
- [Методика «Карта одаренности»](#)
- [Особенности одаренных детей дошкольного возраста](#)
- [Принципы и методы выявления одаренных детей](#)
- [Тест-задание на гибкость построения графического образа](#)
- [Методика «Свободная сортировка объектов»](#)
- [Методика «Фигуры Готтшальдта»](#)
- [Тест Торренса «Завершения картинок» \(Адаптация А.Н. Воронина\)](#)
- [Методика «Дорисовывание фигур» О.М. Дьяченко](#)
- [Тест Гилфорда «Социальный интеллект»](#)
- [Тест Гилфорда на изучение творческого мышления \(модифицированный\)](#)
- [Тест «Словесная беглость и гибкость»](#)
- [Тест «Способность к генерированию идей»](#)
- [Тест специальных способностей «Куб линка»](#)
- [Краткий Ориентировочный Тест \(Краткий Отборочный Тест, Тест КОТ В.Н.Бузина, Э.Ф.Вандерлика\)](#)
- [Методика «Диктант» Л.А. Венгера и Л.И. Цеханской](#)
- [Опросник креативности Джонсона, в модификации Е.Туник](#)
- [Психодиагностика одаренности](#)
- [Опросник для родителей для определения склонностей ребенка](#)
- [Анкета способностей вашего ребенка \(для родителей\)](#)
- [Методика диагностики универсальных способностей для детей 4-5 лет \(авторы: В. Синельников, В. Кудрявцев\)](#)
- [Методика «Складная картинка»](#)
- [Методика «Как спасти зайку»](#)
- [Методика «Дощечка»](#)
- [Развитие воображения](#)
- [Тест «Изучение гибкости при создании слов»](#)
- [Тест «Гибкость построения графического образа»](#)
- [Методика «Дорисовывание фигур»](#)
- [Тест «Нарисуй человека»](#)
- [Комплексная методика диагностики психического развития детей 6–7 лет «SCHOOL»](#)
- [Ориентировочный тест «школьной зрелости»](#)
- [Методика «Домик»](#)
- [Методика «Сапожки» Н.И. Гуткиной](#)
- [Методика «Графический диктант» Д. Б. Эльконина](#)

- [Прогрессивные матрицы Равена \(тест Равена\)](#)
- [Культурно-свободный тест на интеллект \(CFIT\)](#)
- [Культурно свободный тест интеллекта Р. Кеттелла \(руководство по использованию\)](#)
- [«Найди недостающую деталь» \(матрицы Дж. Равена\)](#)
- [Тест структуры интеллекта \(TSI\) Р. Амтхауэра](#)
- [Тест идей](#)

диагностика психического развития детей

- [Обследование зрительного внимания у ребенка раннего возраста](#)
- [Обследование слухового внимания у ребенка раннего возраста](#)
- [Методика «Помоги достать игрушку!»](#)
- [Психологический инструментарий по работе с младшими школьниками](#)
- [Психологический инструментарий по работе с подростками](#)
- [Диагностическая программа по выявлению причин застенчивости у детей-дошкольников](#)
- [Вариативный комплекс методик для определения уровня психологической готовности к школе](#)
- [Схема обследования ребенка в начальной школе](#)
- [Схема анализа результатов психологического обследования ребенка младшего школьного возраста для представления на школьный психолого-медико-педагогический консилиум](#)
- [Психопатологические симптомы и симптомокомплексы нарушений у детей раннего возраста по Г.В. Скобло](#)
- [Диагностика развития тонкой моторики и умения работать по образцу](#)
- [Диагностика развития тонкой моторики руки у старших дошкольников](#)
- [Методика «Определения уровня саморегуляции»](#)
- [Диагностика развития элементов логического и образного мышления, способности к анализу и синтезу, а также особенностей внимания и восприятия цвета, формы и величины у старших дошкольников](#)
- [Тест «Объем внимания»](#)
- [Тест «Распределение внимания»](#)
- [Методика «Чего не хватает?»](#)
- [Методика «Четвертый лишний»](#)
- [Методика «Разбитая чашка»](#)
- [Методика «Разрезные картинки»](#)
- [Клинические проявления синдромов дефицита внимания у детей](#)
- [Изучение особенностей использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции](#)
- [Методика «Цепочка действий» диагностика самоконтроля и произвольного запоминания у детей старшего дошкольного возраста](#)
- [Методика «Изучение эмоциональных реакций у детей на смешные изображения»](#)
- [Изучение понимания детьми эмоциональных состояний людей](#)
- [Методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображённых на картинке»](#)
- [Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций](#)
- [Изучение понимания детьми своего эмоционального состояния](#)
- [Методика «Цветодиагностика эмоциональных состояний»](#)

- [Методика «Изучение влияния художественной литературы на эмоциональный опыт дошкольников»](#)
- [Методика «Изучение негативных личностных проявлений»](#)
- [Методика «Изучение эмоциональных проявлений детей при разыгрывании сюжетных сценок»](#)
- [Методика «Изучение эмоционального поведения детей при восприятии литературных произведений»](#)
- [Методика «Изучение влияния выразительной стороны иллюстрации на отношение дошкольника к литературному герою»](#)
- [Методика «Изучение осознания мотивационных предпочтений»](#)
- [Методика «Исследования уровня мобилизации воли»](#)
- [Методика определения уровня мобилизации воли \(по Ш.Н. Чхарташвили\)](#)
- [Діагностика психічного розвитку дітей раннього віку](#)
- [Методика определения уровня развития коммуникативной сферы у дошкольника](#)
- [Методика «Три вопроса»](#)
- [Анкета выявления частоты прибегания младшего школьника к обману С.С. Носова](#)
- [Методика «Картинки предметные» \(«КП»\) на выявление ценностности \(Непомнящая Н.И.\)](#)
- [Методика на выявление типа отношения «Я – другой» \(исследование детей дошкольного возраста\) Непомнящая Н.И.](#)
- [Методика «Сестренки»](#)
- [Методика «В путешествии»](#)
- [Методика «В поезде»](#)
- [Методика для определения социокультурной идентичности \(ОСКИ\)](#)
- [Тест «Сделаем вместе»](#)
- [Изучение уровня притязаний детей в разных видах деятельности](#)
- [Изучение самооценки детей](#)
- [Методика «Изучение характера оценочно-контрольных действий в ситуации непосредственного восприятия речи»](#)
- [Анкета для исследования индивидуальных особенностей ребенка](#)
- [Исследование уровня тревожности у детей от 3 до 7 лет](#)
- [Тест М.А. Панфиловой «Страхи в домиках»](#)
- [Анкета по выявлению тревожности у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко](#)
- [Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка](#)
- [Методика «Шкала тревожности» \(Кондаш\)](#)
- [Метод неоконченных предложений](#)
- [Методика определения уровня развития коммуникативной сферы у дошкольника](#)
- [Методика «Четвертый лишний»](#)
- [Общие подходы к диагностике психического развития детей](#)
- [Доски Сегена](#)
- [Диагностика развития мелкой моторики руки](#)
- [Методика «Построение заборчика»](#)
- психофизиологические тесты**
- [Исследование орального праксиса](#)
- [Проба на пальцевый гнозис и праксис](#)
- [Степень сохранности премоторной зоны](#)
- [Тест Н.И. Озерского на реципрокную координацию рук](#)
- [Сложнокоординационная проба](#)

- [Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак – ребро – ладонь»](#)
- [Наглядный вариант пробы Хеда](#)
- [Речевой вариант пробы Хеда](#)
- [Методы определения ведущего глаза](#)
- [Методы определения ведущего уха](#)
- [Методы определения ведущей ноги](#)
- [Методы определения ведущей руки](#)
- [Опросник для определения ведущей руки](#)
- [Проба Аннет \(определение праворукости и леворукости\)](#)
- [Психомоторные показатели](#)
- [Определение уровня развития мелкой моторики рук](#)

экспериментальные методики для изучения уровня развития познавательной и коммуникативной деятельности школьников с интеллектуальной недостаточностью

- [Методика педагогического обследования ребенка с нарушением интеллекта \(четвертого года жизни\)](#)
- [Алгоритм составления индивидуальной коррекционной программы для ребенка с нарушением интеллекта](#)
- [Содержание обследования состояния сенсорной сферы дошкольников с интеллектуальной недостаточностью](#)
- [Анкета для изучения социально-психологической адаптации к школе учащегося 1 специального /коррекционного/ класса](#)
- [Комплекс методик для диагностики ЗПР](#)
- [Методика С. Лиепинь для изучения устойчивости, распределения и переключения внимания](#)
- [Обобщение понятий](#)
- [Тест Когана](#)
- [Тест «Классификация»](#)
- [Тест «Сравнение»](#)
- [Тест «Запрещенные слова»](#)
- [Диагностика развития речи детей дошкольного возраста \(субтест из методики Эббингауза\)](#)
- [Обследование аутичных детей](#)
- [Методика «Изучение понимания детьми своего эмоционального состояния» у детей с ЗПР](#)
- [Методика «Изучение восприятия детьми графического изображения эмоций» у детей с ЗПР](#)
- [Особенности внимания](#)
- [Методика «Решение задач»](#)
- [Методика «Оценка эмоциональной и коммуникативно-поведенческой сферы детей с тяжелыми нарушениями развития» В.В. Ткачева](#)

образцы документов, необходимых социальному педагогу

- [Тест оценка профессиональной деятельности социального педагога \(оценка творческого потенциала\)](#)
- [Тест-опросник оценки «Социально-коммуникативной компетентности социального работника»](#)
- [Анкета «Психологический тип родителя» В.В. Ткачева](#)

- [Анкета «Определение воспитательских умений у родителей детей с отклонениями в развитии» В.В. Ткачева](#)
- [Методика «История жизни с проблемным ребенком» В.В. Ткачева](#)
- [Карта психологического изучения ребенка](#)
- [Ориентировочное распределение рабочего времени педагога-психолога \(в месяц\)](#)
- [Акт контрольного обследования условий жизни и воспитания подопечного](#)
- [Карта личности](#)
- [Карта обследования жизненного пространства ребенка](#)
- [Карточка индивидуального изучения и учета подростка](#)
- [Паспорт неформальной подростковой группы](#)
- [Паспорт пространства развития в микрорайоне](#)
- [Паспорт пространства развития ребенка в семье](#)
- [Паспорт пространства развития ребенка в школе, образовательном пространстве](#)
- [Анкета «Воспитанность и социальное становление личности учащегося»](#)
- [Анализ воспитанности детей в семье](#)
- [Психолого-педагогическая характеристика учащихся средней школы.](#)
- [Психологические особенности и задачи развития в подростковом возрасте](#)
- [Психологические особенности и задачи развития в ранней юности \(психолого-педагогическая характеристика старшеклассника\)](#)
- [Примерная схема характеристики ребенка](#)
- [Беседа – интервью для изучения психологических особенностей личности «трудных» школьников](#)
- [Примерная характеристика микрорайона школы](#)
- [Схема изучения социальной истории личности](#)
- [Характеристика пространства неформального общения ребенка](#)
- [Опросник «Ребенок глазами взрослого» \(А.А. Романов\)](#)

разное

- [Схема описания психодиагностической методики \(Мануал\)](#)
- [Документация школьного психолога](#)
- [Рекомендации по оформлению аналитического отчета и статистической справки](#)
- [Кабинет психолога в школе](#)
- [Перцептивная самооценка парциальной и интегральной эмоциональной экспрессивности \(Л.Е. Бачина, А.Е. Ольшанникова\)](#)
- [Модифицированный опросник Д. Джонгворд](#)
- [Методика «Сломанный карандаш»](#)
- [Варианты диагностического комплекса для детсадовского психолога](#)
- [Определение ведущей репрезентативной системы](#)
- [Скорость чтения \(для старших дошкольников – младших школьников\)](#)
- [Анкета для начинающего педагога](#)
- [Анкета для педагогов](#)
- [Тест «Владеете ли вы аудиторией?»](#)
- [Опросник Е.А. Щепиловой «Восприятие Интернета»](#)
- [Шкала Интернет-зависимости Анастасии Жичкиной](#)
- [Определение ведущей репрезентативной системы](#)
- [Психодиагностические методы исследования мужской и женской сексуальности](#)
- [План коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на формирование процессов интеллектуально-эмоциональной деятельности детей с ЗПР.](#)

- [Методические рекомендации к организации кабинета педагога-психолога дошкольного учреждения](#)
- [Требования к оформлению протоколов](#)
- [Схема изучения личности \(пример\)](#)
- [Внешняя картина личности \(для составления психологической характеристики личности\)](#)
- [Психологическая характеристика ребенка дошкольного возраста, посещающего детский сад](#)
- [Схема психолого-педагогического обследования детей с ЗПР](#)
- [Требования к ведению карты развития ребенка](#)
- [Требования к оформлению заключения учителя-дефектолога \(олигофренопедагога, тифлопедагога, сурдопедагога\)](#)
- [Базовый диагностический набор для психологического обследования детей дошкольного возраста на психолого-медико-педагогическом консилиуме \(консультации\)](#)
- [Карта психологического обследования ребёнка с ЗПР](#)
- [Анкета для родителей по выявлению уровня знаний о ребенке](#)
- [Анкета по выявлению знаний о наркотиках у подростков и отношении к ним](#)
- [Скрининг-тест на злоупотребление наркотиками Dast \(Drug abuse screening test\)](#)
- [Скрининг-тест на диагностику алкогольной и/или наркотической зависимости CAGE-AID](#)
- [Тест на алкоголизм Университета штата Мичиган \(MAST\)](#)
- [Тест «Почему вы курите?»](#)
- [Метод комплексной экспресс-диагностики социально-педагогической запущенности детей, разработанный Р.В. Овчаровой](#)
- [Социальный паспорт личности ребенка](#)
- [Экзменационные вопросы по психологии](#)
- [Тест «Какую оценку следует поставить вашему супружеству»](#)
- [Тест на совместимость](#)
- [Схема психолого-педагогической характеристики на учащегося](#)
- [Трудности в обучении у младших школьников и возможные причины](#)
- [Анкета для заполнения ребенком, совместно с родителями при заикании](#)
- [Анкета для родителей «Изучение познавательной потребности дошкольника»](#)
- [Тесты для обследования детей \(индивидуальная психодиагностика\)](#)
- [Річний план роботи практичного психолога НВК \(украинский язык\)](#)
- [Подготовка и составление психологических заключений по результатам психодиагностического исследования](#)
- [Составление заключений по данным патопсихологического экспериментального исследования](#)
- [Как вы открываете конверт?](#)
- [Как вы стоите? \(для женщин\)](#)
- [Власть привычек](#)
- [Разрешите познакомиться!](#)
- [Ваш мужчина – «кот», «пес» или «хомяк»?](#)
- [Диагностика здоровья по почерку](#)
- [Тест «Как совмещаются ваши характеры»](#)
- [Тест «правая, левая сторона»](#)
- [«Проницательный» тест](#)

- [Подвержены ли вы внушению?](#)
- [Проверь свой возраст!](#)
- [Тест «Половое созревание вашего ребенка»](#)
- [Ваши уязвимые точки](#)
- [Подходите ли вы со своей кошкой друг другу?](#)
- [Тест для пап Хороший муж – и отец хороший?](#)
- [Тест «Вы – демократ или диктатор»](#)

Поиск

ВЕДЕНИЕ

Коренные экономические и политические изменения, происходящие в российском обществе, предъявляют к специалистам в области психологии новые требования. Перед психологами возникает необходимость углубления практических знаний о социально-психологических явлениях, возникающих в процессе общения людей в ходе их совместной деятельности.

Настоящий практикум задуман как дополнение к теоретическому курсу «Социальная психология», читаемом автором на факультетах психологии и социальной работы Балашовского филиала Саратовского государственного университета им. Н.Г.Чернышевского.

Социально-психологический практикум состоит из четырех частей.

В первую часть включены практические занятия по психологии общения, которые направлены на углубление знаний студентов о социально-психологических закономерностях общения, на выработку у них умений анализа и оценки коммуникативной компетентности человека, его коммуникативных способностей.

Вторую часть составили задания, направленные на овладение студентами практических навыков в области социальной психологии личности и межличностных отношений.

В третьей части практикума студентам представляется возможность научиться решать наиболее часто встречающиеся на практике задачи выявления влияния лидера и руководителя в группе, определения стилей управления.

Занятия, составившие содержание *четвертой* части, направлены на понимание студентами социально-психологических закономерностей функционирования общностей, процессов групповой динамики: развития, сплоченности, принятия группового решения.

В практикум вошли широко используемые в психологической практике методики диагностики межличностных и межгрупповых отношений. Практикум

содержит стимульный материал, инструкцию для испытуемого, бланки ответов и ключи для обработки, а также подробный анализ полученных результатов, что позволяет использовать его не только на практических занятиях по данному курсу, но и для самостоятельной работы студентов, при выполнении контрольных и курсовых работ.

Овладение студентами представленными в этом пособии методиками даст возможность им перейти от пассивного восприятия социально-психологической информации к активному открытию психологических законов функционирования социального мира, поможет больше узнать о сложной, разнообразной и увлекательной области социальной психологии, а также позволит лучше понять собственное поведение и поведение окружающих людей.

Часть I. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

Общение — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов и связей между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, взаимопознание и взаимопонимание, выработку единой стратегии взаимодействия.

Занятие 1. Определение навыков эффективного общения

Цель: познакомиться с навыками эффективного общения, определить уровень развития навыков эффективного слушания.

Слушать, слышать, понимать... Умение слушать — важная составляющая коммуникативной стороны общения, повышающая эффективность общения. Неумелое слушание приводит к потере части передаваемой информации, искажает смысл этой информации.

Ниже приводится тест для самопроверки навыков слушания. Проверим:

Умеем ли мы слушать [\[1\]](#)

Отметьте крестиком номера тех утверждений, в которых описаны ситуации, вызывающие у Вас неудовлетворение, досаду или раздражение при беседе с любым человеком.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время беседы, и я не уверен, слушают ли меня.

4. Разговор с таким партнером, который не смотрит в лицо во время беседы, часто вызывает чувство пустой траты времени, так как создается впечатление, что он не слушает меня.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага занимает его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня своими вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни высказывал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник постоянно пытается отвергнуть меня.
10. Собеседник «передергивает» смысл моих слов и вкладывает в них иное содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонними делами: играет ручкой, протирает стекла очков и т.п., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой. Слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет различные истории, шуточки и анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.

23. Когда я обращаюсь к нему при встрече, он бросает все дела и смотрит внимательно на меня.

24. Собеседник ведет себя так, словно я мешаю ему делать что-то очень важное.

25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?».

Обработка результатов тестирования

Подсчитайте долю отмеченных ситуаций в процентах от общего числа.

Если она колеблется в пределах от 70 до 100% (18 и более утверждений) — вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

Если она колеблется в пределах от 40 до 70% (10—17 утверждений) — Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям собеседника, и Вам еще не хватает некоторых достоинств хорошего слушателя: избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

Если отмеченные ситуации колеблются в пределах от 10 до 40% (4—9 утверждений) — Вас можно считать хорошим собеседником, но иногда Вы отказываете партнеру в полном понимании. Постарайтесь вежливо его высказывания повторить, дайте ему раскрыть свою мысль полностью. Приспосабливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее.

Если Вы набрали от 0 до 10% (до трех высказываний) — Вы отличный собеседник, Вы умеете слушать, ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Занятие 2. Восприятие и понимание людьми
друг друга

Цель : раскрыть основные механизмы социальной перцепции: идентификации, эмпатии, аттракции, социальной рефлексии, стереотипизации, каузальной атрибуции.

Одним из важных механизмов социального познания является *эмпатия* — способность к сочувствию, сопереживанию, способность эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир, принять его со всеми его мыслями и чувствами.

Эмпатия, по мнению К.Роджерса, — это особые взаимоотношения, включающие в себя несколько аспектов: вхождение во внутренний мир переживаний другого человека и свободную ориентацию в нем; тонкую

чувствительность к изменяющимся процессам в этом мире; проживание «жизни другого человека» — деликатно, без оценок, не пытаюсь открыть больше, чем он готов проявить, но при этом помогая ему делать это переживание более полным.

Способность к эмпатии является важнейшим условием личностного роста человека.

Для определения способности к эмоциональному восприятию другого человека воспользуемся методиками «Эмпатические тенденции Мехрабиана» и методикой для исследования эмпатии И.М.Юсупова.

Методика «Эмпатические тенденции Мехрабиана»

Инструкция: Пожалуйста, используйте следующую шкалу для оценки Вашего согласия и несогласия с каждым утверждением, предложенным Вам. Запишите Ваши оценки рядом с утверждениями анкеты:

- +4 — несомненно, да (очень сильное согласие),
- +3 — да, верно (сильное согласие),
- +2 — в общем, да (среднее согласие),
- +1 — скорее да, чем нет (слабое согласие),
- 0 — ни да, ни нет,
- 1 — скорее нет, чем да (слабое несогласие),
- 2 — в общем, нет (среднее несогласие),
- 3 — нет, наверное (сильное несогласие),
- 4 — нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие)».

У т в е р ж д е н и е	Оценка	Оценка по ключу
1. Мне обидно, когда новый человек чувствует себя в группе одиноко.		
2. Люди обычно преувеличивают способность животных переживать, их чувствительность.		
3. Меня раздражает, когда люди открыто проявляют свои эмоции.		
4. Терпеть не могу, когда неудачники себя жалеют.		
5. Когда люди вокруг меня нервничают, я тоже начинаю нервничать.		
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.		
7. Я эмоционально включаюсь в проблемы своих друзей.		

8. Иногда слова песен о любви глупо трогают меня.
9. Мне трудно сохранить самообладание, когда я приношу людям плохие новости.
10. Мое настроение сильно зависит от окружающих меня людей.
11. Большинство иностранцев кажутся мне холодными и неэмоциональными.
12. Работу, которая давала бы мне возможность помогать людям решать их различные проблемы, я предпочел бы работе, связанной с обучением людей.
13. Я не склонен расстраиваться только потому, что мой друг чем-то расстроен.
14. Я люблю наблюдать, когда люди разворачивают подарки.
15. Одинокие люди обычно недружелюбны.
16. Меня очень огорчает, когда люди плачут.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую себя счастливым.
18. Когда я читаю книги, я сам переживаю все чувства героев.
19. Я выхожу из себя, когда вижу, что с кем-то жестоко обращаются.
20. Я могу оставаться спокойным, даже если вокруг меня все обеспокоены.
21. Когда знакомый начинает говорить о своих проблемах, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Я не заражаюсь чужим смехом.
23. Иногда в кино я бываю удивлен тем, как много людей вокруг плачут и всхлипывают.
24. Я могу принимать решения, не беря в расчет чувства людей.
25. Я не могу прекрасно себя чувствовать, когда окружающие меня люди чем-то подавлены.
26. Я не могу понять, почему некоторые вещи так расстраивают людей.
27. Мне очень больно видеть страдающих животных.
28. Глупо переживать из-за событий, происшедших в фильме или книге.
29. Мне жаль беспомощных людей.
30. Когда кто-то рыдает, это вызывает у меня скорее раздражение, чем сочувствие.
31. Когда я смотрю фильм, я переживаю ярко все, что вижу на экране.
32. Я часто обнаруживал, что могу сохранять спокойствие, даже когда вокруг меня все очень возбуждены.
33. Маленькие дети иногда плачут без всякой причины.
а=

Ключ к методике: Результаты по методике получаются путем сложения оценок с учетом знака. При этом в ответах на вопросы: 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 27, 29, 31 **знак не меняется**, а в ответах на вопросы: 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33 **знак меняется на противоположный**.

Запишите оценку в соответствии с ключом во второй столбец и путем простого суммирования (учитывая знак) выведите обобщенный показатель эмпатии — чем больше сумма, тем больше тенденция к эмпатии. Оценки от 40 до 50 отражают средний уровень тенденции к эмпатии.

Методика для исследования эмпатии И.М.Юсупова

Инструкция: Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо на каждое из 36-ти утверждений приписывать ответам следующие цифры: «не знаю» — 0, «нет, никогда» — 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4, «да, всегда» — 5.

Отвечать необходимо на все пункты».

Вопросы

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

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

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой Вы отвечали. Не ответили ли Вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то Вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям Вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если Вы набрали **от 82 до 90 баллов** — это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты: не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает Вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны.

При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят Вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес.

В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

От 37 до 67 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас «толстокожим», но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживанием героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у Вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют Вас своим вниманием. Но это поправимо, если Вы раскроете свой панцирь и станете пристально всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любые острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

Занятие 3. Оценка коммуникабельности

Цель: определение уровня коммуникабельности личности.

Чтобы оценить свою коммуникабельность, полезно задать себе следующие вопросы: [\[3\]](#)

1. Умеете ли Вы так поздороваться или о чем-то спросить, чтобы человеку было приятно ответить вам?
2. Способны ли Вы вызвать интерес и чувство доверия?
3. Если с Вами грубы, находите ли Вы ответную реакцию помимо собственной грубости? Есть ли у Вас способность спокойно осадить грубияна, сделать его поневоле вежливее?
4. Умеете ли Вы вовремя пошутить, разрядить накаленные страсти?
5. Умеете ли Вы прервать разговор, но так, чтобы собеседник не обиделся на Вас?
6. Умеете ли Вы отказать в чьей-то просьбе, но не вызывать при этом враждебности?
7. Умеете ли Вы попрощаться, но так, чтобы Вас хотели видеть еще раз?

Следует проанализировать, в каких ситуациях Вы чувствуете себя скованно, неуверенно: при публичном выступлении, попадании в общество малознакомых людей, беседах с начальством, при знакомстве с представителями другого пола и т.д. Что в этих ситуациях Вас смущает: отсутствие ли общей темы разговора, косноязычие, тягостные паузы, боязнь покраснеть или показаться неумным и т.д.

Тест В.Ф. Ряховского для оценки общего уровня общительности

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Рядом с каждым вопросом напишите один из трех вариантов ответа: «да», «нет» или «иногда» (в колонке «Ответ»). Отвечайте быстро, долго не задумываясь над вопросом.

В о п р о с ы	Ответ	Балл
1. Вам предстоит ординарная встреча или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?		
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?		
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?		
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?		
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?		
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?		
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям		

разных поколений трудно понимать друг друга?	
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?	
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?	
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?	
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?	
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?	
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?	
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?	
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?	
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?	
а =	

Обработка и оценка результатов : Каждому ответу присваивается следующий балл: «Да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0 баллов. Проставьте баллы в соответствующей колонке, просуммируйте их и по классификатору определите, к какой категории людей Вы относитесь.

Классификатор к тесту

30—32 балла . Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше 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, не разговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством — в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19—24 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 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 с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

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

4—8 баллов. Вы должно быть, «рубаха-парень». Общительность «бьет» из Вас «ключом». Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 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 не вольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа — не для Вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Занятие 4. Диагностика особенностей поведения
в конфликте

Цель: определение степени конфликтности личности и стратегий выхода из конфликтных ситуаций.

Понятие конфликта применяется к достаточно обширному классу ситуаций, начиная от семейных ссор и служебных разногласий и заканчивая вооруженными столкновениями.

Конфликтная ситуация всегда характеризуется противоречием, возникающим между людьми по значимым для них аспектам взаимодействия и нарушающим их нормальное взаимодействие, а потому вызывающим со стороны участников конфликта определенные действия по разрешению возникшей проблемы в своих интересах.

Все многообразие конфликтных ситуаций может быть вызвано как характеристиками конфликтных ситуаций, так и особенностями личности ее участников.

Для определения степени выраженности конфликтности личности воспользуемся следующей методикой.

Тест на оценку уровня конфликтности личности [\[4\]](#)

При ответе на вопросы теста из трех предлагаемых вариантов ответа выберите один и запишите его. Например: 1а, 2б, 3в и т.д.

Вопросы

1. Характерно ли для Вас стремление к доминированию, т.е. к тому, чтобы подчинить своей воле других?

а) нет, б) когда как, в) да.

2. Есть ли в Вашем коллективе люди, которые Вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?

а) да, б) ответить затрудняюсь, в) нет.

3. Кто Вы в большей степени?

а) пацифист, б) принципиальный, в) предприимчивый .

4. Как часто Вам приходится выступать с критическими суждениями?

а) часто, б) периодически, в) редко.

5. Что для Вас было бы наиболее характерно, если бы Вы возглавили новый коллектив?

а) разработал бы программу работы коллектива на год вперед и убедил бы коллектив в ее целесообразности;

б) изучил бы, кто есть кто и установил бы контакт с лидерами;

в) чаще бы советовался с людьми.

6. В случае неудач, какое состояние для Вас наиболее характерно?

а) пессимизм, б) плохое настроение, в) обида на самого себя.

7. Характерно ли для Вас стремление отстаивать традиции Вашего коллектива?

а) да, б) скорее всего да, в) нет.

8. Относите ли Вы себя к людям, которым лучше сказать горькую правду в глаза, чем промолчать?

а) да, б) скорее всего да, в) нет.

9. Из трех личностных качеств, с которыми Вы боретесь, чаще всего стараетесь изжить в себе: *а) раздражительность, б) обидчивость, в) нетерпимость критики других.*

10. Кто Вы в большей степени?

а) независимый, б) лидер, в) генератор идей.

11. Каким человеком считают Вас ваши друзья?

а) экстравагантным, б) оптимистом, в) настойчивым.

12. Против чего Вам чаще всего приходится бороться?

а) несправедливости, б) бюрократизма, в) эгоизма.

13. Что для Вас наиболее характерно:

а) недооцениваю свои способности,

б) оцениваю свои способности достаточно объективно, в) переоцениваю свои способности.

14. Что Вас приводит к столкновению и конфликту с людьми чаще всего?

а) излишняя инициатива, б) излишняя критичность, в) излишняя прямолинейность.

Вопросы	Оценочные баллы ответов	Суммарное число	Уровни развития
1	а) 1 б) 2 в) 3	баллов	конфликтности
2	а) 3 б) 2 в) 1		

3	а) 1 б) 3 в) 2	14—17	1 — очень низкий
4	а) 3 б) 2 в) 1	18—20	2 — низкий
5	а) 3 б) 2 в) 1	21—23	3 — ниже среднего
6	а) 2 б) 3 в) 1		
7	а) 3 б) 2 в) 1	24—26	4 — чуть ниже среднего
8	а) 3 б) 2 в) 1	27—29	5 — средний
9	а) 2 б) 1 в) 3		
10	а) 3 б) 1 в) 2	30—32	6 — чуть выше среднего
11	а) 2 б) 1 в) 3	33—35	7 — выше среднего
12	а) 3 б) 2 в) 1	36—38	8 — высокий
13	а) 2 б) 1 в) 3	39—42	9 — очень высокий
14	а) 1 б) 2 в) 3		

С целью разрешения возникающих конфликтов, управления конфликтной ситуацией необходимо определить, какие формы поведения характерны для индивидуумов, какие из них являются наиболее продуктивными, какие деструктивными, каким образом можно стимулировать продуктивное поведение в конфликтных ситуациях.

Для этих целей используется следующая методика.

Тест Томаса для определения стиля поведения, личностной предрасположенности к конфликтному поведению

Инструкция: Предлагаемый Вашему вниманию опросник состоит из двойных высказываний: А и Б. Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то (обведите кружком А или Б), которое в большей степени соответствует тому, как Вы обычно поступаете и действуете.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

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

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.

3. А. Обычно я стремлюсь добиться своего.

Б. Иногда я жертвую своими интересами ради интересов другого человека.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. А. Я пытаюсь избежать неприятности для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9. А. Я думаю, что не всегда следует волноваться из-за каких-то возникших разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь добиться своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

- 15. А.** Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
- Б.** Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
- 16. А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б.** Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17. А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18. А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- Б.** Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
- 19. А.** Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- Б.** Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
- 20. А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- Б.** Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
- 21. А.** Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.
- Б.** Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
- 22. А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.
- Б.** Я отстаиваю свою позицию.
- 23. А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- Б.** Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24. А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
- Б.** Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

25. А . Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.

Б . Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

26. А. Я обычно предлагаю среднюю позицию.

Б . Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. А. Зачастую стремлюсь избежать споров.

Б. Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б . Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30 . А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы могли совместно добиться успеха.

Ключ опросника Томаса

П/п Противоборство Сотрудничество Компромисс Избегание Уступчивость

1	А	Б
2	А	
3	А	Б
4	А	Б
5	А	Б
6	Б	А
7	Б	А
8	А	Б
9	Б	А
10	А	Б
11	А	Б
12	Б	А
13	Б	А
14	Б	А
15	Б	А
16	Б	А
17	А	Б

18	Б	А
19	А	Б
20	А	Б
21	Б	А
22	Б	А
23	А	Б
24	Б	А
25	А	Б
26	Б	А
27	А	Б
28	А	Б
29	А	Б
30	Б	А

Con. = *Com* = К = И = П =

Полученные в результате исследования данные соотнесите с ключом и подсчитайте частоту проявления каждого типа поведения.

В основании типологии конфликтного поведения К. Томаса два стиля поведения: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов (см. рис. 1).

Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

- а) противоборство (соревнование, соперничество) выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого человека;
- б) уступчивость (приспособление), означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого;
- в) компромисс, как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
- г) избегание (уход, игнорирование), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- д) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Противоборство (Соперничество) Выигрывает А, Проигрывает Б	Сотрудничество Выигрывают и А, и Б
	Компромисс А и Б делят выигрыш и потери
Избегание (Игнорирование) Проигрывают и А, и Б	Приспособление Проигрывает А, Выигрывает Б

Кооперация

*Рис 1. Пять способов регулирования конфликтов
(Сетка Томаса — Килмена)*

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха, в случаях противоборства, уступчивости и компромисса либо один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Противоборство и сотрудничество являются сильными стратегиями. Реализуя их в своем поведении оппонент отстаивает святое человеческое право иметь жизненные цели и их последовательно добиваться. Правда, весьма различными путями: без оглядки на другого или в сотрудничестве, позитивном взаимодействии с тем, кто находится в одной конфликтной связке.

Избегание и уступчивость — слабые стратегии. Они предполагают отказ от собственных целей и потребностей. Но ради чего? Ради другого, чтобы избежать всех перипетий в отношениях и самооценке, которые несет с собой межличностный конфликт. Но конфликтный штиль обманчив: обещая покой, он несет с собой разрушение отношений.

Посмотрите на свой стратегический график. На какие виды конфликтного поведения приходятся его вершины? Сильные или слабые? Есть ли в Вашем графике «пропасти»? Какими стратегиями поведения Вы в данный момент не владеете или сознательно не пользуетесь?

а) Это график человека-дипломата. Ему свойственно всегда искать золотую середину, привычно отказываясь от некоторой доли своих интересов и целей. Какой ценой?

б) Это график хозяина жизни: все или ничего. Если смогу — возьму себе. Если партнер окажется сильнее — уступлю.

Но никаких компромиссов!

в) «Мне или никому». В комментариях не нуждается.

г) График, можно сказать, отражает стилевые особенности профессионального психолога-практика. Основная стратегическая черта поведения — сотрудничество. Однако в тактических целях может использоваться противоборство. Избегание для тех ситуаций, когда психолог чувствует свою несостоятельность в решении проблем клиента (поиск другого специалиста). А компромиссы и уступчивость в практической работе опасны даже как тактический прием.

Рис. 2. Стили поведения человека в конфликтных ситуациях.

Интерес представляет также общий вид кривой, так как он может говорить о некоторых устойчивых особенностях стиля поведения человека в конфликтных ситуациях. Приведем несколько наиболее ярких примеров (см. рис. 2).

Поговорим о возможностях каждой из пяти стратегий.

Избегание эффективно в ситуациях, когда партнер обладает объективно большей силой и использует ее в конфликтной борьбе. В общении со сложной конфликтной личностью используйте любую возможность, чтобы избежать конфликта: в этом нет ничего постыдного или унижительного. Избегание приносит положительные плоды и как временная отсрочка в настоящем решении конфликта: пока на руках мало данных или нет психологической уверенности в своей позиции. Временно уйти от проблемы, чтобы в дальнейшем решить ее окончательно — это часто единственно верная стратегия.

Уступчивость естественна в ситуациях, когда затронутая проблема не столь важна для человека как для его оппонента, или отношения с оппонентом представляют собой самостоятельную ценность, значимее достижения цели. Это непредсказуемая по своим последствиям стратегия. Если отказ от цели не стоил человеку большого труда, уступчивость может положительно сказаться на его самооценке и отношениях с партнером. Очень важно чувствовать, что другой заметил и оценил жертву. В противном случае остается чувство досады, обиды и, следовательно, почва для эмоционального конфликта.

Противоборство — стратегия для серьезных ситуаций и жизненно важных проблем, зачастую она эффективна в экстремальных ситуациях.

Противоборство оправданно, если цель чрезвычайно важна, или если человек обладает реальной силой и властью, уверен в своей компетентности. Если власти и силы недостаточно — можно здорово увязнуть в конфликтной ситуации, а то и вовсе ее проиграть. Кроме того, ее применение для решения проблем в личных отношениях чревато отчуждением.

Сотрудничество — это не столько стратегия поведения, сколько стратегия взаимодействия. Она незаменима в близких, продолжительных и ценных для обоих партнеров отношениях, при равенстве статусов и психологической власти. Она позволяет партнерам разрешить конфликт, не отказываясь от своих реальных целей. Всем хорошо сотрудничество, кроме одного. Это длинная история. Нужно время, чтобы проанализировать потребности, интересы и опасения обеих сторон, а затем тщательно обсудить их, найти наилучший вариант их совмещения, выработать план решения и пути его выполнения и т.д. Сотрудничество не терпит суеты и спешки, но, требуя времени, позволяет решить конфликты полностью. Но если времени нет, можно прибегнуть к компромиссу как «заменителю» сотрудничества.

Компромисс, или квазисотрудничество, или торг о взаимных уступках. Он эффективен в ситуациях, требующих быстрого исхода. «Дележ» потребностей бывает необходим для сохранения отношений, особенно в тех случаях, когда возместить интересы сторон действительно невозможно. Компромисс редко приносит истинное удовлетворение результатом конфликтного процесса. Любые варианты дележа — пополам, поровну, по-братски — психологически несправедливы. И это понятно: цель полностью не достигнута, некоторая часть брошена на алтарь позитивного исхода конфликта, но оценить жертву некому, так как оппонент также пострадал (ну не совсем так же, меньше, естественно, но все же...).

Часть 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Занятие 5. Социально-психологическая диагностика ценностно-смысловой сферы личности

Цель: определение роли ценностей в становлении личности, познании человеком социального мира и регулировании социального поведения.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, другим людям, себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Методика «Ценностные ориентации» М.Рокича

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция: Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18-ти карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки, и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Прodelайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Стимульный материал

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;

- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности)

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);

- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?»

«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»

«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»

«Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад?»

«..... через 5 или 10 лет?»

«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Тест смысложизненных ориентаций [5]

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача — выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно.	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии.
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.

4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась так, как я мечтал.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.

16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Ключи к шкалам теста СЖО

Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Вот пример перевода ответов на первые пять пунктов теста в оценки по ассиметричным шкалам:

1. 3 2 1 0 1 2 3 Р 3

2. 3 2 1 0 1 2 3 Р 1

3. 3 2 1 0 1 2 3 Р 4

4. 3 2 1 0 1 2 3 Р 5

5. 3 2 1 0 1 2 3 Р 2

После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым.

Общий показатель ОЖ — все 20 пунктов теста.

Субшкала 1 (*Цели*) — пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (*Процесс*) — пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (*Результат*) — пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 5 (*Локус контроля — Я*) — пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 1 (*Локус контроля — жизнь*) — пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Нормы, необходимые для оценки результатов, приведены в таблице 1.

Таблица 1

*Средние и стандартные отклонения по общему показателю ОЖ
и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин (N = 200 чел.)*

Шкала	Мужчины		Женщины	
х	s	х	s	
1 — Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 — Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 — Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 — ЛК—Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 — ЛК — жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Интерпретация субшкал

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой

шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале — признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по данной шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы — неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы — неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизни или управляемость жизни. При высоких баллах — убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы — фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Тест «Осознанность жизненных целей» [\[6\]](#)

Методика состоит из двух шкал.

Шкала А — «отношение к жизни» — направлена на выявление уровня осознанности личности при формировании жизненных целей и ее ответственности за их достижение. Шкала состоит из 6 вопросов: 1, 3, 5, 7, 9, 11.

Шкала Б — «структурированность свободного времени» — показывает, как глубина и осознанность жизненных целей человека проявляются через структуру использования свободного времени. Шкала состоит из 6 вопросов: 2, 4, 6, 8, 10, 12.

Тест в целом способствует осознанию личностью уровня сформированности своих жизненных целей, возможного противоречия между глубиной жизненных целей и способами использования свободного времени и помогает выбрать направление дальнейшего самосовершенствования личности.

Существенно, что при гармоничном развитии личности балльные оценки по обоим шкалам связаны обратной зависимостью: при высоких баллах по шкале Б — низкие показатели шкалы А, и наоборот.

Значимые нарушения обратной зависимости могут свидетельствовать о дисгармоничном развитии личности, кризисном периоде жизни, внутреннем конфликте... В этом случае требуется дополнительное исследование личности для локализации источника противоречия и направленной работы по гармонизации.

Инструкция : Внимательно прочитайте вопрос и решите, какой из ответов — «ДА», «ИНОГДА», «НЕТ/НИКОГДА» — Вам подходит. Запишите его в регистрационный бланк.

Вопросы

1. Посвящаете ли Вы свое свободное время тому, чтобы укрепить отношения с людьми?
2. Читаете ли Вы «легкую» литературу (фантастику, комиксы, приключения)?
3. Читаете ли серьезную литературу?
4. Занимаетесь ли дома работой, которая связана с Вашей профессией?
5. Занимаетесь ли домашними делами, повседневными бытовыми заботами?
6. Имеете ли Вы хобби, которое поглощает Ваше свободное время?
7. Занимаетесь ли спортом ради собственного удовольствия (так сказать, в индивидуальном порядке)?
8. Используете ли свое свободное время для работы, которая является для Вас источником дополнительной прибыли?
9. Бываете ли в кино, театрах, на концертах, в музеях?
10. Бываете ли в ресторанах, кафе, на вечеринках и танцах?
11. Занимаетесь ли общественной работой?
12. Любите ли бить баклуши, посидеть у телевизора?

Регистрационный бланк