Содержание

1. Рефлексивность как характеристика общих способностей

2. Диагностика рефлексии в учебной деятельности студентов-психологов

. Методы развития рефлексии у студентов-психологов

. Глоссарий

. Афоризмы, высказывания

Список литературы

1. Рефлексивность как характеристика общих способностей

Рефлексия - это деятельность человека направленная на осмысление собственных действий, своих внутренних состояний, чувств, переживаний, анализ этих состояний и формулирование соответствующих выводов. Для того чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развивать свой внутренний мир, он должен овладеть рефлексией. Рефлексия включает в себя самонаблюдение и самоанализ. Рефлексия - основной путь получения новых знаний. Знание о самом себе и других не приходит к человеку извне, но только через себя, через постоянную рефлексию того, что с тобой происходит ежеминутно, "здесь и теперь".

Современный этап развития высшего образования предполагает качественное изменение подходов к определению его содержания, а также форм учебно-познавательной деятельности студентов. Это связано с формированием новой парадигмы высшего образования, в основе которой лежит идея развития личности студентов. Понимая образование как становление человеческой личности, следует отметить, что система высшего профессионального образования призвана в процессе приобретения студентами знаний, умений и навыков, помочь им "обрести себя", выбрать и построить собственный мир знаний, овладеть творческими способами решения научных и жизненных проблем, открыть рефлексивный мир собственного "Я" и научиться управлять им.

Цель рефлексии - вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности (ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и т.п.). Без понимания способов своего учения, механизмов познания и мыследеятельности студенты не смогут присвоить тех знаний, которые они добыли. Рефлексия помогает студентам сформулировать получаемые результаты, предопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой образовательный путь. Она в этом случае не только итог, но и стартовое звено для новой образовательной деятельности и постановки новых целей.( 9) Рефлексия, которая включает различные процессы самопознания относительно деятельности, общения, собственной личности и процесса мышления, представляет собой один из видов социальной перцепции. В образовании Бодалев А.А. выделяет следующие виды рефлексии: социально-перцептивную рефлексию, направленную на переосмысление и перепроверку субъектом собственных представлений и понятий о познаваемом человеке; личностную рефлексию своего общения с другими людьми и качеств собственной личности, проявляющихся в общении с другими (собственно самопознание); коммуникативную рефлексию, которая состоит в представлении субъекта о том, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие; метарефлексию, то есть представление о том, что думают о себе познаваемые люди. ( 1)

Феофанов В.Н. считает, что исследование рефлексии важно в психологии для определения научно-психологических основ управления учебно-воспитательным процессом: преподаватель, получая информацию о поведении, деятельности студентов и о том, как они его понимают, оценивают его действия, относятся к его поступкам и его личности, корректирует, уточняет, перестраивает свою деятельность и поведение, совершенствуется как личность. В процессе управления учебно-воспитательным процессом он осуществляет отбор, уточнение, перепроверку своих действий. Это достигается с помощью рефлексивных действий - высшего вида умственных действий: сомнения, выдвижения гипотез, постановки вопросов (самому себе), уточнения, поиска причин явления, прогнозирования и др. Но есть еще другой аспект исследования рефлексии: формирование рефлексивных черт характера, которые наиболее тесно связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками, выполняющими функцию саморегулирования и контроля развития, способствуя образованию стабилизации единства личности студента. ( 2 )

Проблема становления рефлексии в учебной деятельности все чаще выступает предметом изучения, так как разработка средств ее формирования приближает решение проблемы стимуляции саморазвития личности, возможность управления развитием субъекта и совершенствования его деятельности. Многие авторы так или иначе прикасаются к данной проблеме в связи с тем, что особенности развития рефлексии выражают специфику становления личности как субъекта деятельности (А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, И.Н. Семенов и др.).

А.А. Тюков выделяет шесть основных этапов психологического механизма рефлексивного процесса. Рефлексивный выход и его условие - "разрыв" в структуре деятельности, который происходит из за разрывов в коммуникации при передаче другому смысла и содержания своей деятельности. Интенция, побуждающая к необходимости понять деятельность как определенное содержание. Категоризация - определение осуществляемой деятельности с точки зрения целей, средств, орудий, знаний и других компонентов. Конструирование мыслительных средств, с помощью которых осуществляется рефлексивное освоение деятельности. Схематизация целостной картины рефлектируемой деятельности как представление в специальных знаковых средствах. Объективация рефлексивного описания, замыкающего рефлексивный процесс. Автором предлагается реализация этих этапов как методическая форма обучения рефлексии. ( 14 )

Пытаясь преодолеть сужение понятия "рефлексия", авторы обобщили основные психологические трактовки рефлексии, приведенные в работах А.В. Петровского, Л.С. Выготского, В. В. Давыдова, А.М. Матюшкина, О.К. Тихомирова и других отечественных психологов, показав, что феномен рефлексии изучается в следующих основных аспектах: коммуникативном, кооперативном, личностном, интеллектуальном.

. Коммуникативный аспект. Рефлексия рассматривается как существенная составляющая развитого общения и межличностного восприятия, как специфическое качество познания человека человеком. Здесь имеет место "размышление за другое лицо", способность понять, что думают другие люди, и осознание человеком того, как он воспринимается партнером по общению. рефлексивность психологический интенция студент

. Кооперативный аспект рефлексии. Он наиболее актуален при анализе субъект-субъектных видов деятельности и играет определенную роль в обеспечении проектирования коллективной деятельности с учетом необходимости координации профессиональных позиций и групповых ролей субъектов, а также кооперации их совместных действий. При этом рефлексия рассматривается и как высвобождение субъекта из процесса деятельности, как его выход во внешнюю позицию по отношению к ней.

. Личностный аспект рефлексии. Этот аспект выражается, с одной стороны, в построении новых образов себя в результате общения с другими людьми и активной деятельности, что находит реализацию в виде соответствующих поступков. С другой стороны, он проявляется в выработке более адекватных знаний о мире. Рефлексия здесь является не только принципом дифференциации в каждом развитом и уникальном человеческом "Я", но и интеграции "Я" в неповторимую целостность, не сводимую ни к одной из ее отдельных составляющих, ни к механической сумме.

. Интеллектуальный аспект рефлексии. Имеется в виду понимание рефлексии как умения субъекта выделять, анализировать и соотносить с предметной ситуацией собственные действия. Кроме того, рассмотрение рефлексии в ее интеллектуальном аспекте содействует разработке проблемы о психологических механизмах теоретического мышления.

Таким образом, субъект может рефлексировать: 1) знания о ролевой структуре и организации коллективного взаимодействия, 2) представление о внутреннем мире другого человека и причинах его поступков, 3) свои поступки и образы собственного Я как индивидуальности, 4) знание об объекте и способы действия с ним в ситуации.

В зависимости от функций, которые выполняют рефлексивные процессы в той или иной ситуации, данными учеными выделяются три вида рефлексии:

. Ситуативная рефлексия. Выступает в виде "мотивировок" и "самооценок" и обеспечивает непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего. Она включает способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, а также координировать и контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

. Ретроспективная рефлексия. Служит для анализа уже выполненной деятельности, событий, имевших место в прошлом. Рефлексия в данном случае затрагивает предпосылки, мотивы, условия, этапы и результаты деятельности или ее отдельных этапов, уже находящихся в прошлом.

. Перспективная рефлексия. Включает в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов выполнения, прогнозирование возможных результатов.

Постановка проблемы рефлексивности в контексте психологии учебной деятельности, многократно трансформирует данное понятие и не предлагает единых методологических подходов и методических средств его изучения в данном контексте.

С точки зрения Степанова С.Ю., целью рефлексивной психодиагностики является не получение максимально исчерпывающей и объективированной информации, а создание "рефлексивного зеркала" для участников исследования с тем, чтобы наиболее полно осмыслить и переосмыслить экзистенциональную реальность, создать наиболее благоприятные условия для сотворческих отношений с ней.

Изучение особенностей протекания рефлексивных действий возможно при использовании приемов включенного наблюдения и беседы как диалога в реальных условиях учебного процесса. Здесь уместны индивидуальный диагностический эксперимент в ходе опроса и анализ продуктов деятельности (письменных работ), которые могут дать обширные материалы об уровне развития способности к рефлексии.

. Диагностика рефлексии в учебной деятельности студентов-психологов

Тест Р.Б. Кеттелла (16 PF - опросник)

Опросник предназначен для измерения 16 факторов личности - личностных черт (форма А).

Опросник содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8 - 9 классов).

Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос "да", "нет", "не знаю" (или "а", "в", "с").

Инструкция: Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых - выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов.

Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов.

Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, "неопределенных" ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

Текст опросника

.Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:

а) да; б) не уверен; в) нет.

.И готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:

а) да б) не уверен; в) нет.

.Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:

а) в обжитом городе; б) нечто среднее; в) одиноко в глухих лесах.

.Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:

а) всегда; б) обычно; в) редко.

.Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:

а) верно; б) не уверен; в) неверно.

.Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:

а) да; б) иногда; в) нет.

.Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:

а) обычно; б) иногда в) никогда.

.Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:

а) верно; б) не уверен; в) неверно.

.Если бы я увидел дерущимися соседских детей, то я:

а) дал бы им возможность договориться самим;

б) не уверен; в) рассудил бы их.

.При общении с людьми я:

а) с готовностью вступаю в разговор; б) нечто среднее;

в) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

.По-моему, интереснее быть:

А) инженером-строителем Б) не уверен; В) драматургом.

.Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был бы обязан его использовать:

А) согласен; Б) не уверен; В) не согласен.

.Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:

А) согласен; Б) не уверен; В) не согласен.

.Я говорю о своих чувствах:

А) только если это необходимо; Б) нечто среднее;

В) охотно, когда представится возможность.

.Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:

А) не испытываю чувства вины; Б) нечто среднее;

В) все же чувствую себя немного виноватым.

.За деньги можно купить почти все:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Моим решением руководит больше:

А) сердце; Б) сердце и разум в равной степени; В) разум.

.Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.При разговоре я предпочитаю:

А) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;

Б) нечто среднее;

В) сначала сформулировать получше свои мысли.

.После того как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.При одинаковом рабочем времени и заработке было бы интереснее работать:

А) плотником или поваром;

Б) не уверен; В) официантом в хорошем ресторане.

.На общественные должности меня выбирали:

А) очень редко; Б) иногда; В) много раз.

."Лопата" относится к "копать", как "нож" относится к:

А) "острый"; Б) "резать"; В) "указывать".

.Иногда я не могу заснуть потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Устаревший закон следует изменить:

А) только после основательного обсуждения;

Б) не уверен; В) как можно скорее.

.Я чувствую себя "не в своей тарелке", когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

.Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:

А) принимаю их такими, как они есть; Б) нечто среднее;

В) испытываю отвращение и возмущение.

.Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, коллективной встрече:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.В школе я предпочитал (или предпочитаю):

А) заниматься музыкой, пением;

Б) нечто среднее; В) выпиливать и мастерить что-либо.

.Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:

А) да; Б) иногда; В) нет.

.Важнее, чтобы родители:

А) помогали детям развивать свои чувства; Б) нечто среднее;

В) обучали детей сдерживать свои чувства.

.Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:

А) постараться улучшить организацию работы;

Б) нечто среднее;

В) следить за результатами и соблюдением правил.

.Время от времени у меня появляется потребность в интересной физической деятельности:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

.Если меня вызывает начальство, то я:

А) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;

Б) нечто среднее;

В) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.

.В наше время требуется:

А) больше спокойных, солидных людей; Б) не уверен;

В) больше "идеалистов", планирующих лучшее будущее.

.При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:

А) иногда Б) довольно часто; В) многократно.

.Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:

А) лесником; Б) не уверен; В) учителем средней школы.

.На праздники и дни рождения я:

А) люблю делать подарки; Б) неопределенно;

В) считаю, что делать подарки - довольно неприятная вещь.

."Усталый" относится к "работе", как "гордый" к:

А) "улыбка"; Б) "успех"; В) "счастливый".

.Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:

А) свеча; Б) луна В) электрический свет.

.Друзья меня подводили:

А) очень редко; Б) иногда; В) довольно часто.

.У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

.Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:

А) чаще, чем раз в неделю (т.е. чаще, чем большинство);

Б) примерно раз в неделю (т.е. как большинство);

В) реже, чем раз в неделю (т.е. реже, чем большинство).

.Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.У меня хорошее чувство ориентировки в незнакомом месте (мне легко сказать, где север - восток - юг - запад):

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:

А) постараюсь его успокоить; Б) нечто среднее; В) раздражаюсь.

.Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Мне бы понравилась жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:

А) да; Б) не уверен; В) неверно.

.Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:

А) очень редко; Б) нечто среднее; В) довольно часто.

.Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:

А) оставался при своем мнении;

Б) нечто среднее; В) соглашался с их авторитетом.

.Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

. В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:

А) часто; Б) иногда; В) никогда.

.Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:

А)да; б) нечто среднее; в) нет.

.Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел:

А) разрабатывать его в лаборатории;

Б) нечто среднее; В) заниматься его практической реализацией.

."Удивление" относится к "странный", как "страх" относится к:

А) "смелый"; Б) "тревожный"; В) "ужасный".

.Которая из последующих дробей отличается от двух других:

А) 3/7; Б) 3/9; В) 3/11.

. Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:

А) часто; Б) иногда; В) никогда.

.Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:

А) верно; Б) нечто среднее; В) нет.

.Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:

А) да;

Б) не уверен; В) нет.

.Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:

А) довольно часто; Б) иногда; В) почти никогда.

.Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Я предпочитаю читать:

А) реалистические описания военных и политических сражений;

Б) нечто среднее; В) роман, где много чувств и воображения.

. Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

. На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.Во время длительной поездки я бы предпочел:

А) читать что-нибудь серьезное, но интересное;

Б) неопределенно;

В) провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров.

.В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:

А) меня это совершенно не трогает; Б) нечто среднее;

В) я расстраиваюсь.

.Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Я бы предпочел иметь работу:

А) с постоянным окладом; Б) нечто среднее;

В) с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою.

. Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:

А) в общении с людьми; Б) нечто среднее; В) из литературы.

.Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

.При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

.Для меня интереснее работа, при которой:

А) нужно разговаривать с людьми; Б) нечто среднее;

В) нужно заниматься счетами и записями.

. "Размер" так относится к "длине", как "нечестный" к:

А) "тюрьма" Б) "нарушение"; В) "кража".

. "АБ" так относится к "ГВ", как "СР" относится к:

А) "ПО"; Б) "ОП"; В) "ТУ".

. Когда люди ведут себя неразумно, то я:

А) молчу; Б) не уверен; В) высказываю свое презрение.

. Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:

А) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;

Б) нечто среднее;

В) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.

. Меня лучше характеризовать как:

А) вежливого и спокойного; Б) нечто среднее; В) энергичного.

. В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

. Думая о трудностях в своей работе, я:

А) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;

Б) нечто среднее;

В) считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.

. Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

. Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:

А) верно Б) не уверен; В) неверно.

. Интересно быть:

А) консультантом, помогающим людям выбирать профессию;

Б) нечто среднее;

В) руководителем технического предприятия.

. Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

.Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:

А) он - лжец; Б) не уверен;

В) по-видимому, он плохо информирован.

. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:

А) часто; Б) иногда; В) никогда.

. Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличено:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:

А) очень; Б) немного; В) совсем не беспокоит.

. Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:

А) в составе коллектива; Б) не уверен; В) самостоятельно.

. У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:

А) часто; Б) иногда; В) никогда.

. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:

А) да Б) нечто среднее; В) нет.

. Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:

А) адвокатом; Б) не уверен; В) пилотом или капитаном судна.

. "Лучшее" так относится к "наихудшее", как "медленное" к:

А) "быстрое"; Б) "лучшее"; В) "быстрейшее".

. Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд РООООРРОООРРР...:

А) ОРРР; Б) ООРР; В) РООО.

. Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

. Большей частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки "смеха ради":

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Я считаю себя общительным открытым человеком:

А) да Б) нечто среднее; В) нет.

. В общении я:

А) свободно проявляю свои чувства; Б) нечто среднее;

В) держу свои переживания "при себе".

. Я люблю музыку:

А) легкую, живую Б) нечто среднее; В) чувствительную.

. Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:

А) смирюсь с этим; Б) нечто среднее;

В) даю людям возможность услышать его еще раз.

.Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. При поездке за границу я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:

А) увидеть, кто же "победил"; Б) нечто среднее;

В) чтобы спор разрешился мирно.

. Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Иногда чувство зависти влияет на мои действия:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:

А) да; Б) иногда; В) нет.

. Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

. Интереснее быть:

А) художником; Б) не уверен;

В) организатором культурных развлечений.

Которое из следующих слов не относится к двум другим:

А) любые; Б) некоторые; В) большинство.

. "Пламя" так относится к "жар", как "роза" относится к:

А) "шип"; Б) "красивые лепестки"; В) "аромат".

. У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:

А) часто; Б) иногда; В) практически никогда.

. Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:

А) верно Б) не уверен; В) неверно.

. Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

. Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:

А) иногда; Б) почти никогда; В) никогда.

. В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

. В школе я предпочитал (предпочитаю):

А) русский язык и литературу; Б) не уверен;

В) математику или арифметику.

. Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:

А) часто вполне интересен и содержателен;

Б) нечто среднее;

В) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.

. Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. В воспитании важнее:

А) относиться к ребенку с достаточной любовью;

Б) нечто среднее;

В) выработать нужные привычки и отношение к жизни.

. Люди считают меня положительным, спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Думаю, что в современном мире важнее разрешить:

А) вопросы нравственности Б) не уверен;

В) разногласия между странами мира.

. Я лучше усваиваю материал:

А) читая хорошо написанную книгу; Б) нечто среднее;

В) участвуя в обсуждении вопроса.

. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:

А) всегда; Б) обычно; В) только если это целесообразно.

. Мелочи иногда невыносимо "действуют мне на нервы", хотя я и понимаю, что они не существенны:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

А) верно; Б) не уверен; В) неверно.

. Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:

А) согласился; Б) не уверен; В) вежливо сказал, что занят.

. Которое из следующих слов не относится к двум другим:

А) широкий; Б) зигзагообразный; В) прямой.

. "Скоро" так относится к "никогда", как "близко" к:

А) "нигде"; Б) "далеко"; В) "где-то".

. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:

А) да;

Б) нечто среднее;

В) нет.

. Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Я способен лучше проявить себя:

А) в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;

Б) не уверен;

В) когда требуется умение ладить с людьми.

. Меня считают человеком, полным энтузиазма:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:

А) да; Б) нечто среднее; В) нет.

. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:

А) верно; Б) нечто среднее; В) неверно.

.Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:

А) да; Б) нечто среднее; в) нет.

. Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:

А) да; Б) не уверен; В) нет.

. Я уверен в том, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил как следует:

А) да Б) не уверен; В) нет.

Бланк для ответов

авс33авс65авс97авс129авс161авс

авс34авс66авс98авс130авс162авс

авс35авс67авс99авс131авс163авс

авс36авс68авс100авс132авс164авс

авс37авс69авс101авс133авс165авс

авс38авс70авс102авс134авс166авс

авс39авс71авс103авс135авс167авс

авс40авс72авс104авс136авс168авс

авс41авс73авс105авс137авс169авс

авс42авс74авс106авс138авс170авс

авс43авс75авс107авс139авс171авс

авс44авс76авс108авс140авс172авс

авс45авс77авс109авс141авс173авс

авс46авс78авс110авс142авс174авс

авс47авс79авс111авс143авс175авс

авс48авс80авс112авс144авс176авс

авс49авс81авс113авс145авс177авс

авс50авс82авс114авс146авс178авс

авс51авс83авс115авс147авс179авс

авс52авс84авс116авс148авс180авс

авс53авс85авс117авс149авс181авс

авс54авс86авс118авс150авс182авс

авс55авс87авс119авс151авс183авс

авс56авс88авс120авс152авс184авс

авс57авс89авс121авс153авс185авс

авс58авс90авс122авс154авс186авс

авс59авс91авс123авс155авс187авс

авс60авс92авс124авс156авс

авс61авс93авс125авс157авс

авс62авс94авс126авс158авс

авс63авс95авс127авс159авс

авс64авс96авс128авс160авс

КЛЮЧ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФАКТОР |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A | 3 а в | 26 в с 27 в с | 51 в с 52 в с | 76 в с | 101 а в | 126 а в | 151 в с | 176 а в |
| B |  | 28 в | 53 в 54 в | 77 с 78 в | 102 с 103 в | 127 с 128 в | 152 а 153 с | 177 а 178 а |
| C | 4 а в 5 в с | 29 в с 30 а в | 55 а в | 79 в с 80 в с | 102 с 103 в | 129 в с 130 а в | 154 в с | 179 а в |
| E | 6 в с 7 а в | 31 в с 32 в с | 56 а в 57 в с | 81 в с | 106 в с | 131 а в | 155 а в 156 а в | 180 а в 181 а в |
| F | 8 в с | 33 а в | 58 а в | 82 в с 83 а в | 107 в с 108 в с | 132 а в 133 а в | 157 в с 158 в с | 182 а в 183 а в |
| G | 9 в с | 34 в с | 59 в | 84 в с | 109 а в | 134 а в | 159 в с 160 а в | 184 а в 185 а в |
| H | 10 а в | 35 в с 36 а в | 60 в с 61 в с | 85 в с 86 в с | 110 а в 111 а в | 135 а в 136 а в | 161 в с | 186 а в |
| I | 11 в с 12 а в | 37 а в | 62 в с | 87 в с | 112 а в | 137 в с 138 а в | 162 в с 163 а в |  |
| L | 13 в с | 38 а в | 63 в с 64 в с | 88 а в 89 в с | 113 а в 114 а в | 139 в с | 164 а в |  |
| M | 14 в с 15 в с | 39 а в 40 а в | 65 а в | 90 в с 91 а в | 115 а в 116 а в | 140 а в 141 в с | 165 в с 166 в с |  |
| N | 16 в с 17 а в | 41 в с 42 а в | 66 в с 67 в с | 92 в с | 117 а в | 142 а в | 167 а в |  |
| O | 18 а в 19 в с | 43 а в 44 в с | 68 в с 69 а в | 93 в с 94 а в | 118 а в 119 а в | 143 а в 144 в с | 168 в с |  |
| Q1 | 20 а в 21 в с | 45 в с 46 а в | 70 а в | 95 в с | 120 в с | 145 а в | 169 а в 170 в с |  |
| Q2 | 22 в с | 47 а в | 71 а в 72 а в | 96 в с 97 в с | 121 в с 122 в с | 146а в | 171 а в |  |
| Q3 | 23 в с 24 в с | 48 а в | 73 а в | 98 а в | 123 в с | 147 в с 148 а в | 172 в с 173 а в |  |
| Q4 | 25 в с | 49 а в 50 а в | 74 а в 75 в с | 99 а в 100 в с | 124 а в 125 в с | 149 а в 150 в с | 174 а в 175 в с |  |

Таблица нормирования первичных оценок

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СТЕНЫ ФАКТОРЫ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| A | 3-4 | 5-6 | 7 | 8 | 9 | 10-11 | 12 | 13 | 14-15 | 16-19 |
| B | 0-1 | 2-3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11-17 |
| C | 1-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13 | 14-15 | 16-17 | 18-20 | 21 | 22-26 |
| E | 2-4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10 | 11-12 | 13 | 14-15 | 16-17 | 18-22 |
| F | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-26 |
| G | 2-4 | 5-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14 | 15-16 | 17 | 18 | 19-22 |
| H | 1-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9 | 10-13 | 14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-25 |
| I | 0-3 | 4 | 5 | 6 | 7-8 | 9 | 10-11 | 12-13 | 14 | 15-18 |
| L | 2-3 | 4 -5 | 6 | 7 | 8-9 | 10 | 11 | 12-13 | 14-15 | 16-18 |
| M | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9 | 10-11 | 12 | 13-14 | 15-16 | 17-20 |
| N | 2-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9-10 | 11 | 12-13 | 14-15 | 16 | 17-20 |
| O | 2-4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16 | 17-18 | 19-22 |
| Q1 | 2-3 | 4 | 5-6 | 7 | 8 | 9-10 | 11 | 12-13 | 14 | 15-18 |
| Q2 | 0-2 | 3 | 4-5 | 6 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12 | 13-14 | 15-17 |
| Q3 | 3-5 | 6-7 | 8-9 | 10 | 11-12 | 13 | 14-15 | 16 | 17 | 18-20 |
| Q4 | 0-1 | 2-3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-19 | 20-22 |

Таблицы стенов для мужчин, женщин 19-28

Женщины 19-28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| стены факторы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| A | 0-4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-12 | 13 | 14-15 | 16 | 17-18 | 19-20 |
| B | 0-4 | 5 | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12-13 |
| C | 0-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-26 |
| E | 0-3 | 4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-26 |
| F | 0-5 | 6-7 | 8-10 | 11-12 | 13-15 | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22 | 23-26 |
| G | 0-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13 | 14-15 | 16-17 | 18 | 19-20 |
| H | 0-2 | 3-4 | 5-7 | 8-9 | 10-12 | 13-15 | 16-17 | 18-20 | 21-22 | 23-26 |
| I | 0-5 | 6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13 | 14 | 15 | 16-17 | 18-20 |
| L | 0-1 | 2-3 | 4 | 5 | 6-7 | 8-9 | 10 | 11-12 | 13-14 | 15-20 |
| M | 0-5 | 6-7 | 8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 | 17 | 18-19 | 20-26 |
| N | 0-5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 | 11 | 12-13 | 14 | 15-16 | 17-20 |
| O | 0-3 | 4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-12 | 13-14 | 15-16 | 17-18 | 19-20 |
| Q1 | 0-3 | 4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10-11 | 12-13 | 14 | 15-20 |
| Q2 | 0-3 | 4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18-20 |
| Q3 | 0-4 | 5 | 6-7 | 8-9 | 10 | 11-12 | 13 | 14 | 15-16 | 17-20 |
| Q4 | 0-3 | 4-5 | 6-7 | 8-10 | 11-12 | 13-15 | 16-18 | 19-20 | 21-22 | 23-26 |

Мужчины 19-28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| стены факторы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| A | 0-3 | 4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14 | 15-16 | 17-20 |
| B | 0-4 | 5 | - | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12-13 |
| C | 0-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22 | 23-26 |
| E | 0-6 | 7-8 | 9 | 10-11 | 12-13 | 14-16 | 17-18 | 19 | 20-21 | 22-26 |
| F | 0-5 | 6-8 | 9-10 | 11-13 | 14-15 | 16-17 | 18-19 | 20-21 | 22-23 | 24-26 |
| G | 0-4 | 5-6 | 7-9 | 10-11 | 12 | 13-14 | 15-16 | 17 | 18-19 | 20 |
| H | 0-2 | 3-4 | 5-7 | 8-10 | 11-13 | 14-16 | 17-18 | 19-20 | 21-22 | 23-26 |
| I | 0-2 | 3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15 | 16-20 |
| L | 0-3 | 4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12 | 13-14 | 15 | 16-20 |
| M | 0-5 | 6 | 7-8 | 9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18 | 19-20 |
| N | 0-5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11-12 | 13 | 14-15 | 16 | 17-20 |
| O | 0-3 | 4 | 5-6 | 7-8 | 9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18-26 |
| Q1 | 0-4 | 5 | 6 | 7-8 | 9 | 10 | 11-12 | 13 | 14-15 | 16-20 |
| Q2 | 0-3 | 4 | 5-6 | 7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 | 18-20 |
| Q3 | 0-3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 9-10 | 11 | 12-13 | 14 | 15-16 | 17-20 |
| Q4 | 0-3 | 4 | 5-7 | 8-9 | 10-12 | 13-14 | 15-17 | 18-19 | 20-21 | 22-26 |

Интерпретация факторов Первичные факторы

I. Фактор "А" (ориентирован на определение степени общительности человека в группе)

"-" "Шизотимия""+" "Аффектотимия"

скрытый, обособленный, критичный, непреклонный, необщительный, замкнутый, безучастный, отстаивает свои идеи, отчужденный, точный, объективный, недоверчивый, скептичный, холодный (жесткий), сердитый, мрачныйсердечный, добрый, общительный, открытый, естественный, непринужденный, добродушный, беспечный, готов к содружеству, предпочитает присоединяться, внимателен к людям, мягкосердечный, небрежный, доверчивый, идет на поводу, легко приспосабливается, веселый

II. Фактор "В"

"-" "Низкий интеллект""+" "Высокий интеллект"

несобранный, тупой, конкретность и ригидность мышления, эмоциональная дезорганизация мышления, низкие умственные способности, не может решать абстрактные задачи собранный, сообразительный, наблюдается абстрактность мышления, высокие общие умственные способности, проницательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспосабливается, существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией

III. Фактор "С"

"-" "Слабость Я""+" "Сила Я"

слабость, эмоциональная неустойчивость, находится под влиянием чувств, переменчив, легко расстраивается, при расстройствах теряет равновесие духа, переменчив в отношениях и неустойчив в интересах, беспокойный, уклоняется от общественности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы, не вступает в споры в проблематичных ситуациях, невротические симптомы, ипохондрия, утомляемостьсила, эмоциональная устойчивость, выдержанность, спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи, работоспособный, реалистически настроенный, эмоционально зрелый, имеет постоянные интересы, спокойный, реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей, может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность

IV. Фактор "Е"

"-" "Конформность""+" "Доминантность"

мягкий, кроткий послушный, услужливый, любезный, зависимый, застенчивый, уступчивый, берет вину на себя, безропотный, пассивный, покорный, подчиняющийся, тактичный, дипломатичный, экспрессивный, скромный, легко выводится из равновесия авторитетным руководством и властямидоминирование, властность, неуступчивый, самоуверенный, напористый, агрессивный, упрямый, конфликтный, своенравный, неустойчивый, независимый, грубый, враждебный, мрачный, бунтарь, непослушный, непреклонный, требует восхищения

V. Фактор "F"

"-" "Сдержанность""+" "Экспрессивность"

озабоченный, спокойный, молчаливый, серьезный, неразговорчивый, благоразумный, рассудительный, с самоанализом, заботливый, задумчивый, необщительный, медлительный, осторожный, склонен усложнять, пессимистичен в восприятии действительности, беспокоится о будущем, ожидает неудач, окружающим кажется скучным, вялым, чопорным беззаботный, восторженный, невнимательный, небрежный, беспечный, жизнерадостный, веселый, импульсивный, подвижный, энергичный, разговорчивый, откровенный, экспрессивный, живой, проворный, отмечается значимость социальных контактов, искренен в отношениях, эмоционален, динамичен в общении, часто становится лидером, энтузиаст, верит в удачу

VI. Фактор "G"

"-" "Низкое супер-эго""+" "Высокое супер-эго"

подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми моральными нормами и стандартами, непостоянный, гибкий, переменчивый, вызывает недоверие, потворствует своим желаниям, небрежный, ленивый, независимый, игнорирует обязанности, подвержен влиянию случая и обстоятельств, беспринципность, безответственность, неорганизованность, возможно антисоциальное поведение высокая нормативность, сильный характер, добросовестный, настойчивый, моралист, степенный, уравновешенный, ответственный, упорный, стойкий, решительный, достойный доверия, эмоционально дисциплинирован, собранный, совестливый, имеет чувство долга, соблюдает моральные стандарты и правила, настойчивость в достижении цели, точность, деловая направленность

VII. Фактор "Н"

"-" "Тректия""+" "Пармия"

робость, нерешительность, не уверен в своих силах, застенчивость, смущается в присутствии других, сдержанный, боязливый, эмоциональный, озлобленный, раздраженный, ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, повышенная чувствительность к угрозе, деликатный, внимательный к другим, предпочитает находиться в тени, большому обществу предпочитает одного - двух друзей смелость, предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть, авантюристичный, склонный к риску, общительный, активный, явный интерес к другому полу, чувствительный, отзывчивый, добродушный, импульсивный, расторможенный, держится свободно, эмоциональный, артистические интересы, беззаботный, не понимает опасности

VIII. Фактор "I"

"-" "Харрия""+" "Премсия"

низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, не верит в иллюзии, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость, несентиментальный, ожидает малого от жизни, мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность, суровый (до цинизма), черствый в отношениях, незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, не фантазер, действует практично и логично, постоянный, не обращает внимания на физические недомогания мягкосердечие, нежность, зависимость, чувствительность, сверхосторожность, стремление к покровительству, неугомонный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих, навязчивый, ненадежный, ищет помощи и симпатии, способный к эмпатии и пониманию, добрый, терпимый к себе и окружающим, утонченный, жеманный, напыщенный, притворный, склонный к романтизму, артистичный, ветреный, действует по интуиции, женственный, фантазирует в беседе и наедине с собой, изменчивый, ипохондрик, беспокоится о состоянии своего здоровья, художественность восприятия мира

IX. Фактор "L"

"-" "Алаксия""+" "Протенсия"

доверчивый, откровенный, чувство собственной незначимости, соглашается с условиями, внутренняя расслабленность, жалуется на перемены, неподозрительный, свободный от зависимости, легко забывает трудности, понимает, прощает, терпимый, уживчивый, благожелательный по отношению к другим, небрежно относится к замечаниям, покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе подозрительность, ревнивость, "защита" и внутреннее напряжение, завистливый, большое самомнение, догматичность, подозрительность, задерживает свое внимание на неудачах, тиран, требует от окружающих нести ответственность за ошибки, раздражительный, его интересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен

X. Фактор "M"

"-" "Праксерния""+" "Аутия"

практичен, тверд, мало воображения, приземленность стремлений, быстро решает практические вопросы, занят своими интересами, прозаичен, избегает всего необычного, следует общепринятым нормам, надежен в практическом суждении, честный, добросовестный, беспокойный, свойственна некоторая ограниченность, излишне внимателен к мелочам, руководствуется объективной реальностью мечтательность, идеалистичность, богатое воображение, богемность, рассеянность, поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями, увлечен внутренними иллюзиями, высокий творческий потенциал, капризный, легко отступает от здравого смысла, неуравновешенный, легко приводится в восторг

XI. Фактор "N"

"-" "Прямолинейность""+" "Дипломатичность"

наивность, простоватость, прямой, откровенный, естественный, непосредственный, бестактный в обращении, имеет неконкретный ум, общительный, несдержан эмоционально, простые вкусы, отсутствие проницательности, неопытен в анализе мотивировок, довольствуется имеющимся, слепо верит в человеческую сущность проницательность, хитрость, опытный, искушенный, расчетливый, разумный, изысканный, умеет вести себя в обществе, имеет точный ум, эмоционально выдержан, искусственный, эстетически изощрен, проницателен по отношению к окружающим, честолюбивый, бывает ненадежен, осторожен, "срезает углы"

XII. Фактор "O"

"-" "Гипертимия""+" "Гипотимия"

беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие, веселый, жизнерадостный, нераскаивающийся, безмятежный, спокойный, нечувствителен к одобрению или порицанию окружающих, беспечен, энергичен, небоязливый, бездумный чувство вины, полон тревоги и предчувствий, самобичевание, неуверенность в себе, ранимый, обеспокоенность, депрессивный, подавленный, легко плачет, легко раним, одинокий, находится во власти настроений, впечатлительный, сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих, скрупулезный, суетливый, ипохондрик, симптомы страха, погружен в мрачные раздумья

XIII. Фактор "Q1"

"-" "Консерватизм""+" "Радикализм"

почтенный, имеет установившиеся взгляды и идеи, принимает только испытанное временем, подозрителен к новым людям, с сомнением относится к новым идеям, терпим к традиционным трудностям, склонен к морализации и нравоучениям экспериментатор, аналитик, либерал, свободомыслящий, терпимость к неудобствам, критически настроен, хорошая информированность, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает, характеризуется наличием интеллектуальных интересов

XIV. Фактор "Q2"

"-" "Зависимость от группы""+" "Самодостаточность"

социабельность, несамостоятельность, последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает решения вместе с другими, следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение, безынициативен независимость от группы, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения, может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим

XV. Фактор "Q3"

"-" "Низкое самомнение""+" "Высокое самомнение"

плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, невнимателен и неделикатен, недисциплинирован, внутренняя конфликтность представлений о себесамолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен

XVI. Фактор "Q4"

"-" "Низкая эго-напряженность""+" "Высокая эго-напряженность"

расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, нефрустрирующий, низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность, невозмутимость собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация, несмотря на утомляемость активен, слабое чувство порядка, раздражительный

Вторичные факторы

I. Фактор "F1"

"-" "Низкая тревожность""+" "Высокая тревожность"

жизнь в целом удовлетворяет, способен достичь желаемого, слабая мотивация и отсюда неспособность к достижению трудных целейне обязательно невротик (т.к. тревога может быть ситуационной), плохая приспособляемость (возможно), неудовлетворенность достигнутым, очень высокая тревожность обычно нарушает деятельность

II. Фактор "F2"

"-" "Интроверт""+" "Экстраверт"

робость, застенчивость, "достаточно себя", подавляем в межличностных конфликтах, застенчивость (не обязательно), сдержанность, скрытность хорошо устанавливает и поддерживает социальные контакты

III. Фактор "F3"

"-" "Сензитивность""+" "Реактивная уравновешенность"

хрупкая эмоциональность, чувствительность к тонкостям, художественная мягкость, спокойствие, вежливость, трудности в принятии решений из-за избытка раздумий стабильность, жизнерадостность, решительность, предприимчивость, склонность не замечать тонкостей жизни, ориентирован на очевидное и явное, трудности из-за слишком поспешных действий без достаточного взвешивания

IV. Фактор "F4"

"-" "Конформность""+" "Независимость"

подчинение, зависимость, пассивность, сдержанность, нуждается в поддержке и ищет ее у людей, склонность ориентироваться на групповые нормы агрессивность, смелость, хваткость, сообразительность, быстрота

Интерпретация парных сочетаний первичных факторов.

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальны, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

А - общительность

Н - смелость

Е - доминантность

L - подозрительность

N - дипломатичность

Q2 - самостоятельность.

Сочетание факторов А и Н отражает потребность личности в общении, умении общаться.

Высокие значения факторов А (8-10 стенов) и Н (8-10 стенов) означают, что человек стремится к общению, легко и быстро, часто по собственной инициативе вступает в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми. Опыт межличностного общения большой, но нередко взаимоотношения поверхностные и непродолжительные. Не испытывает напряжения в большой аудитории. Сохраняет уверенность в себе, способен отстоять свою позицию при общении с авторитетными людьми. Общение служит основным способом решения всех своих проблем.

Средние значения факторов А (4-7 стенов) и Н (4-7 стенов) характеризуют человека, который взаимоотношений с людьми не избегает, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая. Инициатором общения становится в том случае, если затрагиваются его интересы или проблема решается только с помощью общения. Избирателен в общении; имеет небольшой круг друзей и знакомых, которые близки по интересам и ценностным ориентациям и с которыми чувствует себя комфортно. Общение с большой аудиторией или авторитетными людьми требует преодоления напряжения.

Низкие значения факторов А (1-3 стена) и Н (1-3 стена) присущи человеку, который отличается слабо выраженной потребностью в общении с людьми. Чрезвычайно избирателен в установлении и поддержании контактов. Круг общения ограничен друзьями и близкими. Избегает общения с большой аудиторией и авторитетами. Испытывает большие сложности, когда возникают сложности, связанные с просьбами.

Сочетание факторов L и N характеризует отношение личности к другим людям.

Высокие значения факторов L (8-10 стенов) и N (8-10 стенов) свойственны человеку, который отличается выраженной социальной проницательностью. Он ясно видит скрытый смысл житейских ситуаций, межличностных отношений. Понимает людей, мотивы их поведения и переживания. Тонко чувствует отношение других людей к себе, и это позволяет быстро менять стиль и дистанцию общения, если меняется коммуникативная ситуация. В конфликтных ситуациях стремится избегать "острых углов", ищет компромиссные решения. В то же время насторожен, внутренне напряжен и может испытывать тревогу во взаимоотношениях с людьми. Нередко с предубеждением оценивает людей.

Средние значения факторов L (4-7 стенов) и N (4-7 стенов) отражают способность человека достаточно тонко разбираться в людях, задумываться над мотивами их поведения. Однако на свои оценки и характеристики такой человек ориентируется редко. К людям относится доброжелательно, но без особой доверительности. Доверительные отношения устанавливает с теми, кто близок по интересам, с кем поддерживает давние отношения. Понимает чужие проблемы, но собственные проблемы предпочитает хранить в тайне и решать самостоятельно. Возможны конфликты и разногласия с окружающими, но они не продолжительны.

Низкие значения факторов L (1-3 стена) и N (1-3 стена) принадлежат человеку, который естественен в поведении. Доброжелательно, без предубеждений относится к относится к окружающим людям, снисходительно оценивает их поступки. Однако может обидеть из-за неточного понимания состояния собеседника, мотивов его поведения или из-за недостаточного проникновения в суть ситуации. Редко чувствует нюансы общения, сохраняет стиль и дистанцию общения, независимо от изменения коммуникативной ситуации.

Сочетание факторов E и Q2 отражает некоторые стороны лидерского потенциала личности.

Высокие значения факторов E (8-10 стенов) и Q2 (8-10 стенов) свойственны человеку, который активно стремится занять лидерское положение в группе. Имеет собственную точку зрения по многим вопросам. Стремится утвердить ее среди окружающих и изменить их поведение в соответствии с собственным видением и пониманием сложившейся ситуации. К мнению других относится критично, прибегает к нему редко. Предпочитает самостоятельные решения, которые не меняет даже под давлением группы.

Средние значения факторов E (4-7 стенов) и Q2 (4-7 стенов) говорят об умеренно выраженном лидерском потенциале личности. Существующая собственная точка зрения по многим вопросам не навязывается группе. Лидерские функции проявляются преимущественно в привычных ситуациях, развитие которых можно предвидеть, а появление трудностей можно предотвратить. Лидерская активность возможна также и тогда, когда ситуация глубоко затрагивает личные интересы. Мнение группы уважает также, как и свое. Учитывает его, может изменить собственное под давлением группы. Однако ответственные решения предпочитает принимать самостоятельно.

Низкие значения факторов E (1-3 стена) и Q2 (1-3 стена) свидетельствуют о низком лидерском потенциале. Человек не стремится занять лидирующее положение среди окружающих людей или в группе. Предпочитает подчиняться. Легко соглашается с мнением других, быстро меняет собственную точку зрения. Склонен избегать ситуаций, требующих собственной ответственности за принятие решения. Испытывает напряжение при необходимости самостоятельно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

В - интеллектуальность

М - мечтательность

N - дипломатичность

Q1 - восприимчивость к новому.

Сочетание факторов В и М характеризует интеллектуальные возможности личности.

Высокие значения факторов В (8-10 стенов) и М (8-10 стенов) означают высокие интеллектуальные возможности, увлечение абстрактными идеями. Легко решает отвлеченные задачи, быстро устанавливает причинно-следственные соотношения между явлениями. Обладает богатой фантазией, развитым образным мышлением. При этом мышление логично, отличается высоким уровнем обобщения.

Средние значения факторов В (4-7 стенов) и М (4-7 стенов) отражают возможность достижения успеха в решении несложных отвлеченных проблем. Наибольшая успешность достигается в решении практических задач. Человек способен к творческой, детальной разработке идей, выдвинутых другими.

Низкие значения факторов В (1-3 стена) и М (1-3 стена) характеризуют преобладание в структуре интеллекта конкретного, практически ориентированного мышления. Принимая решения, ориентируется преимущественно на здравый смысл и на факты. Решение абстрактных задач требует дополнительных усилий и больших временных затрат.

Сочетание факторов N и Q1 отражают гибкость и оперативность мышления личности.

Высокие значения факторов N (8-10 стенов) и Q1 (8-10 стенов) свидетельствуют о гибкости мышления и о быстроте принятия решений. Человек легко проникает в смысл проблемной ситуации, быстро просчитывает возможные варианты решения и находит оптимальное. Склонен экспериментировать с предметами, идеями. В решениях ориентируется на новые подходы, не боится ошибок и просчетов.

Средние значения факторов N (4-7 стенов) и Q1 (4-7 стенов) встречаются у лиц, склонных быстро ориентироваться в проблемных ситуациях, но не всегда умеющих просчитывать варианты решения. В связи с этим выбранное решение не всегда бывает оптимальным. Новые идеи и способы решений использует взвешенно, лишь после всесторонней оценки и оценки последствий.

Низкие значения факторов N (1-3 стена) и Q1 (1-3 стена) фиксируются у тех, у кого ориентировка в проблемных ситуациях затруднена. Понимание смысла проблемной ситуации, выбор вариантов решений требуют дополнительных интеллектуальных усилий и временных затрат. Отношение к новым идеям настороженное. При решении жизненных задач используются проверенные опытом способы и приемы.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

С - эмоциональная устойчивость

F - беспечность

H - смелость в социальных контактах

I - эмоциональная чувствительность

O - тревожность

Q4 - напряженность

Сочетание факторов С и I характеризует чувствительность личности к эмоциогенным воздействиям.

Высокие значения факторов С (8-10 стенов) и низкие значения фактора I (1-3 стена) свойственны человеку, отличающемуся реалистичным восприятием окружающей обстановки, происходящих событий. Чувствует себя защищенным, способным справиться с разными трудностями. Круг ситуаций, которые вызывают сильные эмоциональные реакции, ограничен. Склонен рационализировать собственные эмоциональные переживания, впечатления. В общении с другими людьми ориентируется преимущественно на разумное. На собственные чувства ориентируется довольно редко.

Средние значения факторов С (4-7 стенов) и I (4-7 стенов) характерны для человека, который сохраняет эмоциональное равновесие преимущественно в привычной для себя обстановке. При неожиданном появлении дополнительных трудностей возникает кратковременное чувство тревоги и беспомощности. Сильные эмоциональные реакции возможны в тех ситуациях, которые глубоко затрагивают актуальные потребности.

Низкие значения факторов С (1-3 стена) и высокие значения фактора I (8-10 стенов) означают, что человек воспринимает происходящее вокруг него прежде всего эмоционально. Эмоциональная чувствительность высокая. Эмоции возникают быстро, по любому, даже незначительному, поводу. Спектр эмоциональных переживаний разнообразен: от восторженности, удовлетворения до страха, тревоги и депрессии. Эмоции превращаются в основной регулятор поведения и взаимоотношений с людьми.

Сочетание факторов H и F отражает склонность к рискованному поведению.

Высокие значения факторов H (8-10 стенов) и F (8-10 стенов) позволяют говорить об оптимизме. Сложности, неудачи сложившихся ситуаций не замечаются или вытесняются. Преобладает вера в удачу, в благоприятный исход начинаний. Жизненная перспектива воспринимается позитивно. Привлекают ситуации, связанные с риском. Может рисковать как здоровьем, так и материальным благополучием. Рискует независимо от последствий. Возможен неоправданный риск, риск ради риска.

Средние значения факторов H (4-7 стенов) и F (4-7 стенов) отражают стремление человека находить позитивное в жизни. Однако полностью отключиться от неприятностей, от повседневных проблем не удается. Верит в удачу в том случае, если когда ситуации знакомы и можно использовать проверенные опытом стратегии поведения и решения задач. Рискует взвешенно. Рискованные ситуации привлекают тогда, когда риск оправдан и успех реально достижим.

Низкие значения факторов H (1-3 стена) и F (1-3 стена) встречаются у тех, кто склонен драматизировать события, усложнять происходящее. Настроение часто снижено. Жизненная перспектива воспринимается преимущественно негативно. Уверенность в себе слабо выражена. Преобладает ориентация на избегание неудачи. Риск пугает. Ситуации, связанные с риском, избегаются.

Сочетание факторов O и Q4 характеризует разные проявления тревожности как личностного свойства.

Высокие значения факторов O (8-10 стенов) и Q4 (8-10 стенов) описывают человека, который часто тревожится о возможных неудачах и неприятных событиях, сожалеет о прошлых своих поступках. Неудовлетворен собой, испытывает чувство вины, что создает трудности во взаимоотношениях с окружающими. Болезненно переносит критику в свой адрес. Похвалу, комплименты принимает с большим недоверием. Препятствия на пути к достижению цели воспринимает как непреодолимые, склонен фиксироваться на неприятных сторонах событий, что препятствует поискам выхода из проблемных ситуаций.

Средние значения факторов O (4-7 стенов) и Q4 (4-7 стенов) относятся к человеку, который испытывает тревогу, беспокойство в непривычных для себя ситуациях. Тогда, когда обстановка знакома и предсказуема, ощущение тревоги ослабевает или не возникает вообще. Пытается объективно воспринимать происходящее и окружающих людей. Препятствия на пути к достижению цели кажутся непреодолимыми, но довольно долго ищет оптимальные выходы из сложившейся проблемной ситуации. Критические замечания в свой адрес воспринимает сначала с раздражением, затем находит в них рациональное зерно, и раздражение снимается. В конфликтных ситуациях склонен обвинять не только других, но и себя.

Низкие значения факторов O (1-3 стена) и Q4 (1-3 стена) характерны для человека, который критично воспринимает окружающую реальность. Редко тревожится о будущем, не волнуют также и прошлые поступки. Высокая самооценка, уверенность в себе, удовлетворенность своими достижениями помогают преодолевать реально возникающие препятствия. Терпимо относится к критическим замечаниям в свой адрес. В конфликтных ситуациях склонен преимущественно обвинять других.

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

Q3 - самодисциплина

G - моральная нормативность

Высокие значения факторов Q3 (8-10 стенов) и G (8-10 стенов) встречаются у тех, кто способен мобилизовать себя на достижение поставленной цели вопреки внутреннему сопротивлению и внешним препятствиям. Действует продуманно, настойчиво. Организован: заканчивает начатые дела, четко представляет порядок выполняемых дел, планирует время. Сохраняет самообладание в критических ситуациях, способен регулировать внешние проявления эмоций. Критичен к себе. Поведение часто регулируется требованиями группы, требованиями окружающих людей. Ответственен, с ярко выраженным чувством долга.

Средние значения факторов Q3 (4-7 стенов) и G (4-7 стенов) говорят о способности человека быть организованным и настойчивым прежде всего в ситуациях, в которых адаптировался. В случае неожиданного появления дополнительной нагрузки может действовать хаотично, неорганизованно. Избирательно относится к общегрупповым нормам и требованиям. Совестливость, ответственность в лично значимых ситуациях могут сочетаться с формальным выполнением обязанностей тогда, когда ситуация не затрагивает личных интересов.

Низкие значения факторов Q3 (1-3 стена) и G (1-3 стена) характерны для тех, кто отступает от желаемой цели, как только появляются внутренние или внешние препятствия. Часто действует неорганизованно. Не умеет планировать и рационально распределять свое время. Поведение регулируется преимущественно личными, сиюминутными желаниями и потребностями, поэтому не всегда вписывается в традиционные рамки. Свои возможности не всегда оцениваются критично. Достаточно свободно относится к моральным нормам.

Вторичные факторы опросника Р. Кеттелла.

Вторичные факторы вычисляются только по стенам.

. Тревожность

1 = [38 + (2 х L + 3 х О + 4 х Q4) - 2 х С - 2 х Н - 2 х Q3] : 10,

Где "38" - нормирующая константа,

L, O, Q4, C, H, Q3 - значения соответствующих факторов в стенах.

. Экстарверсия

2 = [2 х А + 3 х Е + 4 х F + 5 х Н - 2 х Q2 - 11] : 10,

Где "10" - нормирующая константа,

A, E, F, H, Q2 - значения соответствующих факторов в стенах.

. Эмоциональная лабильность

3 = [77 + 2 х С + 2 х Е + 2 х F + 2 х N - 4 х А - 6 х I - 2 х М] : 10,

Где "77" - нормирующая константа,

C, E, F, N, A, I, M - значения соответствующих факторов в стенах.

. Доминантность

4 = [4 х Е + 3 х М + 4 х Q1 + 4 х Q2 - 3 х А - 2 х G] : 10,

Где E, M, Q1, Q2, A, G - значения соответствующих факторов в стенах.

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак "-", второй половине (от 5,5 до 10) знак "+". Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится, так называемый "профиль личности". При интерпретации уделяется внимание, в первую очередь,"пикам" профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в "отрицательном" полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в "положительном" - от 8 до 10 стенов.

Тест различий между идеальным и реальным Я G.M. Butler и G.V. Haigh (1954)

Первой задачей является определение в том, каким Вы видите себя. Для этого:

Прочтите приводимые ниже 50 утверждений, мысленно отмечая те из них, которые вы считаете наиболее характерными и наименее характерными для Вас сейчас.

Проставьте карандашом (это даст Вам возможность внести коррективы при изменении мнения) в первой колонке, обозначенной реальное Я, 1 балл пяти наиболее присущим Вам сегодня характеристикам Я из нижеприводимого списка.

В этой же колонке проставьте 5 баллов следующим пяти наименее присущим Вам сегодня характеристикам Я из нижеприводимого списка.

В этой же колонке проставьте 2 балла 12 не очень характерным Вам сегодня характеристикам Я.

В этой же колонке проставьте 4 балла 12 не совсем неприсущим Вам сегодня характеристикам.

Это позволит Вам избавиться от 16 не очень характерных и нехарактерных для Вас характеристик. Присвойте этим характеристикам 3 балла.

Еще раз вернитесь к этим характеристикам, проверив степень Вашей уверенности в вынесенных оценках. Если Ваше мнение изменилось, внесите необходимые коррективы. Проделанная работа позволяет вынести суждение о Вашем сегодняшнем образе реального Я.

Второй задачей является определение того, каким Вам хотелось бы видеть себя.

Полоской бумаги закройте колонку реальное Я со сделанными оценками, чтобы она не оказывала влияния на Ваши последующие решения.

Повторите шаги 1-7, но только в отношении Вашего идеального Я - того, каким бы Вы хотели стать. Поместить Ваши балльные оценки во вторую колонку "идеальное Я".

Третьей задачей является определение степени различия между Вашим реальным и идеальным Я. Для этого:

Подсчитайте разницу между количественными выражениями вашей реальной и идеальной самостей, представленных в соответствующих колонках. Например, если в колонке реальной самости у определенной самохарактеристики стоит цифра 5, а в колонке идеальной самости - 1, то фиксируемая разница составит 4 балла.

Суммируйте разницу всех 50 характеристик. Чем большая разница между реальным и идеальным Я, тем больше, по всей вероятности, будет Ваша неудовлетворенность самими собой. (Вполне очевидно, что если ваши идеальное и реальное Я не расходятся, то разница будет нулевой).

Постарайтесь запомнить те характеристики, по которым разница между идеальным и реальным я составляет 4 балла. Вероятно, это именно те плоскости Вашего Я, по которым Вы наиболее не удовлетворены собой. По всей видимости они являются и теми направлениями Вашего самосовершенствования, которые требуют максимального приложения сил.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Реальное Я | Идеальное Я | № п/п | Характеристики |
|  |  | 1 | Я приятный человек |
|  |  | 2 | У меня обманчивый внешний вид |
|  |  | 3 | Я часто чувствую себя униженным |
|  |  | 4 | Я совершенно спокоен и ничто не беспокоит меня |
|  |  | 5 | Я трудолюбивый работник |
|  |  | 6 | Я интеллигентен |
|  |  | 7 | Я испытываю чувство безнадежности |
|  |  | 8 | Мне трудно контролировать свою агрессивность |
|  |  | 9 | Я самоуверен |
|  |  | 10 | Я понимаю себя |
|  |  | 11 | Я общительный человек |
|  |  | 12 | Я обычно нахожусь настороже с людьми, которые проявляют большую дружелюбность, чем я ожидаю |
|  |  | 13 | Обычно я ощущаю себя ведомым |
|  |  | 14 | Я удовлетворен собой |
|  |  | 15 | Решения, которые я принимаю не являются моими |
|  |  | 16 | Я напористый |
|  |  | 17 | Я враждебный человек |
|  |  | 18 | Я инициативен |
|  |  | 19 | Я честолюбивый |
|  |  | 20 | Я чувствую себя апатичным |
|  |  | 21 | Я не доверяю своим эмоциям |
|  |  | 22 | Я толерантен |
|  |  | 23 | Я рациональный человек |
|  |  | 24 | Я уравновешен |
|  |  | 25 | Я чувствую себя не разбирающимся в происходящем |
|  |  | 26 | Я стараюсь не задумываться над своими проблемами |
|  |  | 27 | Я удовлетворен |
|  |  | 28 | Я не один такой. Ничто не по мне |
|  |  | 29 | Я презираю себя |
|  |  | 30 | Я сексуально привлекателен |
|  |  | 31 | Я не уважаю себя |
|  |  | 32 | Я нравлюсь большинству людей, которые знают меня |
|  |  | 33 | Я боюсь полного разногласия с людьми |
|  |  | 34 | Я прихожу в замешательство |
|  |  | 35 | Я неудачник |
|  |  | 36 | Самое трудное сражение у меня с самим собой |
|  |  | 37 | Обычно я строю комфортные взаимоотношения с окружающими людьми |
|  |  | 38 | Я с ужасом ожидаю неудачи в отношении всего к чему стремлюсь |
|  |  | 39 | Мне обычно нравятся все люди |
|  |  | 40 | Для меня не существует проблемы самоконтроля |
|  |  | 41 | Я на самом деле обеспокоен |
|  |  | 42 | Я чувствую себя не защищенным перед самим собой |
|  |  | 43 | Я защищаю себя стараясь найти оправдания |
|  |  | 44 | Я ответственный человек |
|  |  | 45 | Я ненадежен |
|  |  | 46 | У меня теплые эмоциональные отношения с другими |
|  |  | 47 | Я никчемный человек |
|  |  | 48 | Причина моих тревог я сам |
|  |  | 49 | Я предъявляю строгие требования к себе |
|  |  | 50 | У меня не много ценностей и стандартов к себе |

Методика Карпова А.В. Диагностика рефлексии

Инструкция. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

абсолютно неверно;

неверно;

скорее неверно;

не знаю;

скорее верно;

верно;

совершенно верно.

.Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.

.Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло мне в голову.

.Прежде, чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.

.Совершив какой-то промах, я долго потом не могут отвлечься от мыслей о нем.

.Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.

.Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

.Главное для меня - представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.

.Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо не доволен мною.

.Я часто ставлю себя на место другого человека.

.Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.

.Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.

.Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

.Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.

.Как правило, что-то задумав, я покручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.

.Я беспокоюсь о своем будущем.

.Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

.Порой я принимаю необдуманные решения.

.Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

.Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто виноват, я в первую очередь, начинаю с себя.

.Прежде, чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

.У мня бываю конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают окружающие.

.Бывает, что обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

.Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

.Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

.Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

.Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

.Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка:

Суммируйте проставленные баллы по вопросам №№ 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, и прибавьте сумму инверсированных баллов.

Баллы по шкалам 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27 необходимо инверсировать:Проставленный балл7654321

Инверсирвоанный балл1234567

Переведите баллы в стены по таблице:Баллыдо 99100101 - 107108 - 113114 - 122123 - 130131 - 139140 - 147148 - 156157 - 171172 и выше

Стены012345678910

3. Методы развития рефлексии у студентов-психологов

Рефлексия - это деятельность человека направленная на осмысление собственных действий, своих внутренних состояний, чувств, переживаний, анализ этих состояний и формулирование соответствующих выводов. Для того чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развивать свой внутренний мир, он должен овладеть рефлексией. Рефлексия включает в себя самонаблюдение и самоанализ. Рефлексия - основной путь получения новых знаний. Знание о самом себе и других не приходит к человеку извне, но только через себя, через постоянную рефлексию того, что с тобой происходит ежеминутно, "здесь и теперь".

Смысл всех существующих психотехник - достижение и поддержание высокой психической, духовной и физической формы по средствам направленного мысленного сосредоточения. Большинство программ, направленных на развитие рефлексии человека, основано на четырёх принципах или способах самопознания и саморегуляции.

Вот те способы, которые помогают осознать и осмыслить свой внутренний мир:

Способ первый: Релаксация.

Релаксация - это физическое и психическое расслабление. Цель релаксации - подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. Релаксация необходима:

для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению;

в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;

- в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение.

Как необходимо расслабляюсь:

Примите удобную позу (сидя в кресле), закройте глаза и начните делать глубокий брюшной вдох и медленно выдыхайте ртом, снимите накопленное напряжение, усталость, до тех пор, пока не достигнете внутреннего расслабления.

Способ второй: Концентрация.

Концентрация - это сосредоточение сознания на определённом объекте своей деятельности. В основе концентрации лежит управление вниманием.

Возможно сосредоточение внимания на предмете, на ощущениях, на эмоциях и чувствах.

Способ третий: Визуализация.

Визуализация - это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Способ четвёртый: Самовнушение.

Самовнушение - это создание установок воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение - это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени.

Чтобы развивать рефлексию необходимо учитывать все особенности упражнений и тренингов, направленных на ее развитие.

Комплексы упражнений направленных на развитие рефлексии.

Автопортрет.

Цель упражнения: - формирование умений распознавания незнакомой личности, - развитие навыков описания других людей по различным признакам. Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным. На обсуждение в парах отводится 15-20 минут. По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

Без маски.

Цель упражнения: - снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности; - формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я". Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку. Примерное содержание карточек: "Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..." "Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..." "Иногда люди не понимают меня, потому что я ..." "Верю, что я ..." "Мне бывает стыдно, когда я ..." "Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."

Да.

Цель упражнения: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что, когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

Карусель.

Цель упражнения: - формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; - развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения. В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный Примеры ситуаций: \_ Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече... \_ Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним... \_ Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его. \_ После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече... Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Качества.

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

Комиссионный магазин.

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества. Например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности. По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут

На какой я ступеньке?

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь". После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике: - 1-4 ступенька - самооценка занижена -5-7ступенька-самооценка адекватна - 8-10 ступенька - самооценка завышена

Проективный рисунок "Я такой, какой я есть".

Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Участники рисуют себя так, чтобы никто не видел. После этого рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Три имени.

Цель упражнения: - развитие саморефлексии; - формирование установки на самопознание. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Образно-рефлексивная процедура "Дерево".

1) Тренер предлагает участникам представить себе какое-нибудь дерево, после чего начинает задавать вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?

) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом. Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?

) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации.

Образно-рефлексивное упражнение "Подари себе имя".

Цель: достижение каждым участником эмоционального ресурсного состояния.

) Тренер предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться.

) Тренер говорит участникам: "Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие".

) По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 ми­нут) тренер предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

) Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

) По окончании рассказа каждому участнику тренер с помощью группы придумывает новое имя. В котором бы отражалась самая суть получения эмоционального ресурсного состояния: "Я тот, который (ая) ... (делает то-то и то-то)" или "Я уверен (а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)".

Обсуждение в группе (при необходимости).

Процедура "Рефлексия "Здесь и теперь".

Назначение:

знакомство с сутью процесса рефлексии;

обработка навыка рефлексии.

Примечание: Процедура 3 - одна из тех, которые желательно использовать в начале и в конце каждой встречи.

. Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме - вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др.

. Каждый из участников группы по семибальной шкале оценивает степень своей собственной усталости, активности и интереса к происходящему.

. После того, как эта процедура проделана, ведущий дает основные понятия рефлексивной работы.

Одним из способов развития рефлексии является танцевальная терапия.

Танец - это живой язык, которым говорит человек, это художественное обобщение, парящее над реальной основой, для того чтобы высказаться на более высоком уровне, в образах и аллегориях сокровенных человеческих эмоций. Танец, прежде всего, требует общения прямого, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело, естественные движения которого создают материал для танца.

Сегодня танец используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец исполняется, чувства выражаются с помощью серии высокоструктурированных форм движений. Когда же танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации, и стилизация, делающая танец представлением или видом искусства, не играет роли. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм и для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька.

. Глоссарий

Агрессивность - это состояние враждебности, озлобленности, обуславливающее поведение, противоречащее нормам и правилам и имеющее цель нанесения вреда.

Алексия - нарушение процесса чтения или овладения им. Возникает при поражении различных отделов коры левого полушария.

Анализ - расчленение в плане представлений или материального моделирования предмета или явления на составные части. С анализа начинается любое научное исследование.

Гипотеза - Предположение об отдельных свойствах окружающего мира, возникающее как фактор ориентировки деятельности и обусловленное существующей у индивида субъективной картиной мира. Если решение задачи индивиду неизвестно, то в начале формируются очень общие гипотезы, за счет проверки которых устанавливается направление дальнейшего поиска. В качестве оснований для выдвижения гипотез могут быть теоретические понятия. Вместе с тем процесс выдвижения гипотез может быть интуитивным, без рефлексии логических оснований.

Доминанта - Господствующий в тот или иной временной отрезок очаг физиологического возбуждения в центральной нервной системе, на который происходит "переключение" раздражителей, которые обычно индифферентны относительно этого очага. За счет этого возбуждение "накапливается", а работа других нервных центров тормозится. Доминанта характеризуется повышенной возбудимостью, стойкостью возбуждения, суммативностью последовательно приходящих нервных импульсов, что является нейрофизиологической основой направленного поведения.

Индивидуальность - Уникальный набор более или менее стандартных психологических качеств, свойственных отдельному человеку.

Интеллект - это совокупность разнообразных умственных способностей, обеспечивающих успешность мыслительной деятельности.

Интраверт - характеризуется рядом признаков. Среди них - настойчивость, ригидность, субъективизм, скромность, раздражительность. Интроверт застенчив, интроспективен, не следует внезапным побуждениям, любит порядок, на него можно положиться, холоден.

Личность - это социальное понятие, это человек в системе социальных отношений, это представитель общества, имеющий свою позицию среди других.

Мотив - представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Но для осознания мотива, т.е. для включения данных переживаний в культурно обусловленную категориальную систему, требуется особая работа.

Мышление - процесс моделирования неслучайных отношений окружающего мира на основе аксиоматических положений.

Наблюдение - Исследование определенных характеристик того или иного процесса, имеющее целью выявление его инвариантных признаков, без активного включения в сам процесс. Может быть ориентирован на регистрацию актов поведения и физиологических процессов. Как правило, выступает в качестве предварительного этапа перед планированием и осуществлением экспериментального исследования.

Рефлексия - это способность выделить свой вгутренний мир из жизненного окружения, сделать его предметом осмысления и преобразования.

Релаксация - Состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам.

Самосознание - осознанное человека своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей.

Стресс - состояние психического напряжения.

Характер - индивидуальная, достаточно устойчивая система способов поведения человека в определенных условиях

Чувства - это форма эмоций. Эмоциональные переживания человека, в которых отражается устойчивое отношение индивида к определенным предметам или процессам окружающего мира.

5. Афоризмы, высказывания

Самое сложное в жизни - понять себя.

Тэзл.

Хочешь, чтобы мир стал лучше? Начни с самого себя.

В.Надежин.

Не верь в успех, если он представляется (тебе) совершенным, когда, преуспев, ты видишь, что многое ещё предстоит сделать, радуйся и продолжай путь свой, ибо многотруден и долог путь к подлинному совершенству.

Шри Аурубиндо.

Когда человек смотрит на мир прямо, его взгляд делает точку сборки неподвижной, а её движение становится невозможным. В таком состоянии не может быть ни текучки, ни трезвости, по этой причине человек должен не прямо всматриваться, а рассеянно и легко скользить взглядом. Это справедливо и в том случае, когда человек использует внутреннее зрение, рассматривая свой внутренний мир.

Теун Марез

Человек в известной степени вырастает, когда он познаёт самого себя и свою мощь. Внушите человеку сознание того, что′ он есть, и он скоро научиться быть также тем, чем он должен быть.

Ф.Шеллинг.

Зачем любить и ненавидеть,

Растить цветы и звёзды видеть,

Зачем искать, зачем терять,

Зачем былое вспоминать?

Зачем живые все живут?

В чём смысл жизни заключён,

В чём заключён её закон?

И не даёт покоя мне,

Моей усталой голове

Один мучительный вопрос:

Зачем родился я и рос?

Н.Заболоцкий.

Лин-Чи рассказывал: "Когда я был молодым, мне нравилось плавать на лодке; у меня была маленькая лодка: в одиночестве я отправлялся плавать по озеру и мог часами оставаться там. Однажды я сидел с закрытыми глазами и медитировал. Была прекрасная ночь. Какая-то пустая лодка плыла по течению и ударилась о мою. Во мне поднялся гнев! Я открыл глаза и собирался обругать побеспокоившего меня человека, но увидел, что лодка пуста. Моему гневу не куда было двигаться. На кого мне было его выплёскивать? Мне ничего не оставалось делать, как вновь закрыть глаза и начать присматриваться к своему гневу. В тот момент, когда я увидел его, я сделал первичный шаг на моём Пути. В эту тёмную ночь я подошёл к центру внутри себя. Пустая лодка стала моим учителем. С тех пор, если кто-то пытался обидеть меня и во мне поднимался гнев, я смеялся и говорил: "Эта лодка тоже пустая". Я закрывал глаза и направлялся внутрь себя".

Список литературы

1.Бодалев А.А. "Восприятие и понимание человека человеком". Москва изд. МГУ 1982г.

.Вульфов Б.З., Харькин В.Н. "Педагогика рефлексии" Москва Педагогика 1995г.

.Зак А.З. "Проблемы экспериментального изучения рефлексии"// "Исследование рече-мысли и рефлексии" Алма-Ата 1976г.

.Карпов А.В. "Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики.//Психологический журнал, 2003г т.24 №5.

.Карпов А.В. Скитяева И.М. "Психология рефлексии" Москва ИП РАН 2002г.

.Кислицина Т.А. "Организация рефлексивных процессов в самовоспитании студентов//Проблемы логической организации рефлексивных процессов". Новосибирск 1986г.

. "Краткий психологический словарь". Под. ред. Ярошевского М. 1998г.

.Лаптева О.И., Войтик И.М., Семёнов И.Н. "Рефлексивное мышление педагогов". Омск, ИПРО, 2003г. 120стр.

.Реан А.В. "Социальная педагогика", Москва АСТА, 2005г.

.Семёнов И.Н. "Проблемы рефлексивной психологии решения творческих задач" Москва 1990г.

.Семёнов И.Н. "Тенденции психологии развития мышления, рефлексии и познавательной активности". Воронеж НПО "МОДЭК" 2000г. 64стр.

.Слободчиков В.И. "психологические проблемы становления внутреннего мира человека" //Вопросы психологии// 1986г. №4 с.21-23.

.Слободчиков В.И., Исаев Е.И. "Психология человека" Москва 1995г.

.Тюков А.А. "О путях описания психологических механизмов рефлексии//Проблемы рефлексии". Под. ред. Ладенко И.С. Новосибирск 1987г.

.Феофанов В.Н. "Развитие рефлексивности у студентов ВУЗов//Оценка эффективности высшего образования" Оренбург, 2003г.

.Шевандрин Н.И. "Психодиагностика, коррекция и развитие личности". Москва, Владос 1999г. 512стр.

.Щедровицкий Г.П. "Коммуникация, деятельность, рефлексия//Исследование рече-мыслительной деятельности". Алма-Ата, 1974г.

.Янчук В.А. "Введение в современную психологию". Минск АСАР, 2005г.