

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра безопасности жизнедеятельности

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И КОМФОРТНОСТИ ТЕХНОСФЕРЫ

Методические указания

Составители:
И. В. Ефремов, Л. А. Быкова, Е. Л. Горшенина

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург
2020

УДК 628.543 (076.5)

ББК 38.761.2 я 7

П 86

Рецензент - кандидат технических наук, доцент В. А. Солопова

П 86 **Психологические критерии обеспечения безопасности и комфортности техносферы:** методические указания / составители И. В. Ефремов, Л. А. Быкова, Е. Л. Горшенина; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2020. – 52 с.

Методические указания содержат теоретические сведения и методические материалы, необходимые для изучения психологических критериев обеспечения безопасности и комфортности техносферы.

Методические указания предназначены для проведения практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки.

УДК 628.543 (076.5)

ББК 38.761.2 я 7

© Ефремов И. В.,
Быкова Л. А.,
Горшенина Е. Л.,
составление, 2020
© ОГУ, 2020

Содержание

Введение.....	4
1 Диагностика интеллекта и памяти.....	10
1.1 Методика для оценки логического мышления «Закономерности числового ряда».....	10
1.2 Методика для оценки кратковременной зрительной памяти «Память на числа»	11
2 Диагностика психических свойств личности и психических состояний.....	12
2.1 Определение направленности личности (ориентационная анкета).....	12
2.2 Диагностика психических состояний	18
2.3 Определение уровня стресса.....	22
3 Диагностика межличностных отношений в коллективе.....	27
3.1 Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.....	27
3.2 Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по Ф. Фидлеру)	36
4 Тесты профориентации.....	39
4.1 Методика «дифференциально-диагностический опросник» (ДДО).....	39
4.2 Методика «Карта интересов».....	42
5 Вопросы для самоконтроля	50
Список использованных источников	51
Приложение А	52

Введение

Психологические основы безопасности и комфортности техносферы базируются на знаниях психологии труда.

Предметом психологии труда является изучение психических процессов, свойств и состояний, входящих в структуру психической деятельности человека, оказывающих влияние на условия безопасности трудовой деятельности.

Следует отметить, что любая профессиональная деятельность характеризуется определенными психологическими особенностями. Рассмотрим такие особенности на примере работы оператора.

Оператор, управляя процессом, получает необходимую информацию, оценивает и перерабатывает ее, принимает решение и воздействует на органы управления.

Информацию о результатах управляющего воздействия оператор получает по каналам обратной связи при восприятии обстановки и показателей режима протекания процесса, затем опять возникает необходимость в переработке информации, принятии нового решения и реализации его с учетом полученной информации и изменившейся ситуации.

Окружающая среда, воздействуя на анализаторы человека, вызывает ощущения. К наиболее значимым для профессии оператора ощущениям относятся: зрительные, слуховые, мышечно-двигательные (кинестетические), кожные и вестибулярные.

Внимание - сосредоточенность сознания на каком-либо объекте или действии. Оно имеет различные качества, проявление которых зависит от особенностей человека, его состояния и характера выполняемой работы. Основные качества внимания - объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Объем внимания характеризуется количеством объектов, которые могут быть восприняты одновременно и достаточно ясно.

Интенсивность внимания - это степень напряжения внимания при восприятии объекта; чем больше интенсивность внимания, тем полнее и отчетливее восприятие.

Устойчивость внимания - это удержание необходимой интенсивности внимания в течение длительного времени.

Распределение внимания определяет способность человека одновременно выполнять два или несколько действий и разделять внимание между различными объектами.

Переключение внимания - это способность быстро менять объекты, на которые направлено внимание, или переходить от одного вида деятельности к другому.

Мышление позволяет человеку отражать в сознании не только внешние особенности воспринимаемых предметов, но и их сущность, взаимные существенные связи между явлениями.

Процесс мышления - процесс отбора и синтезирования воспринимаемой информации в единую обобщенную картину ситуации. Интеллектуальные процессы не ограничиваются воспринимаемой в определенный момент информацией, они сочетаются с данными, хранящимися в памяти, и дополняются воображением.

Память – это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта. Различают два вида памяти: долговременную и кратковременную.

Долговременная память проявляется в запоминании на длительное время сведений, знаний, необходимых в жизни человека. Кратковременная память необходима для запоминания ограниченного объема информации в течение небольшого промежутка времени. Кратковременная или оперативная память всегда связана с деятельностью, протекающей в быстром темпе и в условиях жестко ограниченного времени, и поэтому имеет значение в деятельности оператора. Оператор должен быстро запоминать информацию,

своевременно и точно выполнять заданные действия, а также запоминать новую информацию и координировать свои действия.

При оценке способностей оператора следует учитывать объем памяти, быстроту и точность запоминания, длительность удержания в памяти необходимых сведений и готовность памяти. Последняя характеризуется легкостью воспроизведения сведений, необходимых в конкретном случае.

Сенсомоторная реакция - это ответное действие на какой-либо раздражитель (сигнал). Необходимость быстро реагировать на сигналы внешней среды - одна из наиболее важных особенностей работы оператора.

Сенсомоторные реакции делятся на простые и сложные. Простая реакция - это возможно быстрое ответное действие на заранее известный сигнал, причем способ реагирования - единственно возможный и тоже заранее известный. В сложных реакциях присутствуют несколько раздражителей и несколько ответных действий, причем последовательность предъявления раздражителей заранее неизвестна. Помимо этого, сложная реакция может быть связана с выбором нужного ответа из нескольких возможных.

Эмоции - это переживания человеком своего отношения к окружающему миру и к самому себе. От эмоционального состояния человека во многом зависит эффективность его деятельности. При положительных эмоциях человек наиболее полно реализует свои психофизиологические возможности, отрицательные же эмоции подавляют деятельность: нарушается координация движений, появляются ошибки восприятия, увеличивается время ответных реакций на действие раздражителей.

Критические ситуации могут вызвать в организме человека состояние стресса. **Стресс** - это максимальное напряжение всех функций организма, когда его силы мобилизованы на борьбу с опасностью для восстановления нарушенного равновесия. Следует отметить, что в состоянии умеренного стресса человек намного лучше действует в опасной обстановке. Но если причина, вызвавшая стресс, очень сильна или действует продолжительный

период времени, организм истощается, в нем могут произойти серьезные нарушения. На всех людей стресс оказывает разное воздействие. У одних он подавляет психическую деятельность, блокирует действия, у других - повышает активность, усиливает сообразительность и находчивость.

Профессиональные качества оператора во многом определяются способностью переносить значительные эмоциональные нагрузки, устойчивостью к различным отрицательно воздействующим факторам. Очень важна также способность оператора рационально действовать в состоянии высокого эмоционального напряжения. Такая способность определяется степенью развития волевых качеств, среди которых особенное значение имеют решительность и самообладание. Решительность проявляется в способности человека быстро оценивать обстановку, принимать решение и без колебаний выполнять его.

Рассмотренные психологические особенности являются основными в деятельности оператора. Уровень их развития определяет профессиональные возможности оператора.

Перечисленные особенности проявляются в сложном взаимодействии со свойствами личности - направленностью, способностями, темпераментом и характером. Направленность побуждает человека быть активным, деятельным и проявлять определенное отношение к окружающему миру.

Направленность - это убеждения человека, его мировоззрение, идеалы, склонности, интересы, желания, влечения, отношение к работе, чуткость, вежливость и др.

Мотивацией называют совокупность желаний, устремлений, побуждений, мотивов, установок и других побудительных сил личности. Одним из важных мотивов человека является обеспечение безопасности. Незрелость или ослабление этого мотива может вовлечь человека в опасную ситуацию. Создание безопасных для труда условий, строгое соблюдение правил и требований безопасности в трудовом коллективе необходимо стимулировать различными способами.

Способности – это такие психические качества, благодаря которым человек сравнительно легко приобретает знания, умения и навыки, что позволяет ему успешно заниматься определенным видом деятельности.

Перед тем, как выполнить какие-либо действия, способности человека потенциальны и выступают только как возможности для выполнения действий. Генетический фонд возможностей - это задатки, которые являются основой развития тех или иных способностей. Одно и то же психофизиологическое свойство может быть по отношению к одной деятельности - способностью, а по отношению к другой - не имеет практического значения, то есть не быть способностью. Ошибочно утверждение, что каждый человек способен ко всему. В то же время абсолютно неспособных людей не существует. Выявить способности каждого желающего устроиться на работу - главная задача тестирования.

Профессиональная пригодность - совокупность психологических и психофизиологических особенностей человека, необходимых для достижения им при наличии специальных знаний, умений и навыков достаточной эффективности труда. В понятие профпригодности некоторые психологи включают также удовлетворенность человеком в процессе его труда и при оценке его результатов.

Профессиональная подготовленность - совокупность специальных знаний, умений, навыков, обуславливающих способность человека выполнять конкретную работу с определенным качеством.

Профпригодность, в отличие от профессиональной подготовленности, способности, кроме всего прочего, включает в себя также мотивацию и удовлетворенность трудом. Профессиональная пригодность развивается в процессе профессиональной деятельности.

Проведение профотбора необходимо, если профессия предъявляет высокие требования к личности специалиста.

Совокупность индивидуально-психологических особенностей, проявляющихся в быстроте возникновения и силе чувств (эмоциональной возбудимости), в общей подвижности человека, называют **темпераментом**.

Характер - совокупность существенных, наиболее устойчивых психических свойств человека, проявляющихся в его действиях и поступках.

Успешность профессиональной деятельности оператора в значительной степени определяется интегральным выражением его психофизиологических и личностных качеств в усложненных условиях деятельности, когда к ним предъявляются повышенные требования. В связи с этим изучение этих особенностей важно для прогнозирования психофизиологической надежности оператора. В указанных целях используются психофизиологические методы исследования.

В данных методических указаниях рассмотрены некоторые методики, которые используются для выявления психологических особенностей человека в процессе трудовой деятельности, для диагностики межличностных отношений в коллективе, а также в целях профессионального отбора.

1 Диагностика интеллекта и памяти

1.1 Методика для оценки логического мышления «Закономерности числового ряда»

Методика оценивает логический аспект мышления. Обследуемые должны найти закономерности построения 7 числовых рядов и написать недостающие числа. На выполнение задания дается ограниченное время – 5 минут.

Инструкция. Вам предъявлено 7 числовых рядов. Вы должны найти закономерность построения каждого ряда и вписать недостающие числа. Время выполнения работы - 5 мин.

Числовые ряды:

- 1) 24 21 19 18 15 13 _ _ 7;
- 2) 1 4 9 16 _ _ 49 64 81 100;
- 3) 16 17 15 18 14 19 _ _;
- 4) 1 3 6 8 16 18 _ _ 76 78;
- 5) 7 16 19; 5 21 16; 9 _ 4;
- 6) 2 4 8 10 20 22 _ _ 92 94;
- 7) 24 22 19 15 _ _.

Ключ ответов

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1) 12 9; | 4) 36 38; | 7) 10 4. |
| 2) 25 36; | 5) 13; | |
| 3) 13 20; | 6) 44 46; | |

Оценка производится по количеству правильно написанных чисел. Норма взрослого человека - 3 и выше.

1.2 Методика для оценки кратковременной зрительной памяти «Память на числа»

Данная методика позволяет оценить кратковременную зрительную память, ее объем и точность.

В качестве материала в методике используется таблица с 12 двузначными числами (таблица 1). Размер таблицы - 1/2 листа формата А4.

Инструкция. Вам будет представлена таблица с числами. Вы должны за 20 секунд запомнить как можно больше чисел. Через 20 секунд таблица убирается и Вы должны будете записать либо перечислить устно с указанием местоположения того или иного числа все числа, которые вы запомнили.

Оценка результатов исследования

По количеству правильно воспроизведенных чисел производится оценка кратковременной зрительной памяти. Максимальное количество информации, которое может храниться в кратковременной (оперативной), памяти - 10 единиц материала. Средний уровень: шесть-семь единиц.

Таблица 1 – Примерный тестовый материал к методике «Память на числа»

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

2 Диагностика психических свойств личности и психических состояний

2.1 Определение направленности личности (ориентационная анкета)

Для определения личностной направленности используется анкета, включающая в себя 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения, или же наименее соответствует реальности. Ответ «наиболее» получает 2 балла, «наименее» - 0 баллов, оставшийся невыбранным - 1 балл. Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.

Рассматриваемая методика позволяет выявить определенные направленности:

1) *направленность на себя (Я)* - ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность;

2) *направленность на общение (О)* - стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми;

3) *направленность на дело (Д)* - заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на новое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Инструкция. Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, Вам следует отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению.

Букву, которой обозначен ответ, (А, Б, В) напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1 - 27) под рубрикой «БОЛЬШЕ ВСЕГО».

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «МЕНЬШЕ ВСЕГО».

3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Старайтесь быть максимально правдивым!

Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

Время от времени контролируйте себя, правильно ли Вы записываете ответы, рядом с теми ли пунктами.

Тестовый материал

Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- А. Одобрения моей работы;
- Б. Сознания того, что работа сделана хорошо;
- В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2 Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
- Б. Известным игроком;
- В. Выбранным капитаном команды.

3 По-моему, лучшим педагогом является тот кто:

А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;

Б. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;

В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4 Мне нравится, когда люди:

- А. Радуются выполненной работе;
- Б. С удовольствием работают в коллективе;
- В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5 Я хотел бы, чтобы мои друзья:

А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;

Б. Были верны и преданы мне;

В. Были умными и интересными людьми.

6 Лучшими друзьями я считаю тех:

А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;

Б. На кого всегда можно положиться;

В. Кто может многого достичь в жизни.

7 Больше всего я не люблю:

А. Когда у меня что-то не получается;

Б. Когда портятся отношения с товарищами;

В. Когда меня критикуют.

8 По-моему, хуже всего, когда педагог:

А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

Б. Вызывает дух соперничества в коллективе;

В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9 В детстве мне больше всего нравилось:

А. Проводить время с друзьями;

Б. Ощущение выполненных дел;

В. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10 Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

А. Добился успеха в жизни;

Б. По-настоящему увлечен своим делом;

В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11 В первую очередь вуз должен:

А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;

Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности студента;

В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12 Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

А. Для общения с друзьями;

Б. Для отдыха и развлечений;

В. Для своих любимых дел и самообразования.

13 Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;

Б. У меня интересная работа;

В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14 Я люблю, когда:

А. Другие люди меня ценят;

Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;

В. Приятно провожу время с друзьями.

15 Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать;

Б. Написали о моей деятельности;

В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16 Лучшие всего я учусь, если преподаватель:

А. Имеет ко мне индивидуальный подход;

Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;

В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17 Для меня нет ничего хуже, чем:

А. Оскорбление личного достоинства;

Б. Неудача при выполнении важного дела;

В. Потеря друзей.

18 Больше всего я ценю:

А. Успех;

Б. Возможности хорошей совместной работы;

В. Здравый практичный ум и смекалку.

19 Я не люблю людей, которые:

А. Считаю себя хуже других;

Б. Часто ссорятся и конфликтуют;

В. Возражают против всего нового.

20 Приятно, когда:

А. Работаешь над важным для всех делом;

Б. Имеешь много друзей;

В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21 По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

А. Доступным;

Б. Авторитетным;

В. Требовательным.

22 В свободное время я охотно прочитал бы книги:

А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;

Б. О жизни знаменитых и интересных людей;

В. О последних достижениях науки и техники.

23 Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

А. Дирижером;

Б. Композитором;

В. Солистом.

24 Мне бы хотелось:

А. Придумать интересный конкурс;

Б. Победить в конкурсе;

В. Организовать конкурс и руководить им.

25 Для меня важнее всего знать:

А. Что я хочу сделать;

Б. Как достичь цели;

В. Как организовать людей для достижения цели.

26 Человек должен стремиться к тому, чтобы:

А. Другие были им довольны;

Б. Прежде всего выполнить свою задачу;

В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27 Лучшие всего я отдыхаю в свободное время:

А. В общении с друзьями;

Б. Просматривая развлекательные фильмы;

В. Занимаясь своим любимым делом.

Ключ ответов представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Ключ ответов по ориентационной анкете

№ п.п.	Я	О	Д	№ п.п.	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

2.2 Диагностика психических состояний

С помощью представленной методики можно определить уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Она может быть применима для обследования подростков и взрослых.

Перед проведением диагностики рассмотрим некоторые понятия.

Фрустрация рассматривается психологами как негативное состояние, которое вызвано отсутствием способности удовлетворить свои актуальные потребности. Различают внешнюю и внутреннюю фрустрацию.

Внешняя фрустрация провоцируется определенными обстоятельствами, влияющими извне, факторами, которые находятся не под властью самого человека, например, увольнение с работы, финансовые сложности, расставание с дорогим человеком, смерть одного из родственников, тяжелая болезнь.

Внутренняя фрустрация развивается на фоне неблагоприятного состояния психики. Ее может спровоцировать, например, страх,

неуверенность в себе или повышенная тревожность. Человек погружается в замкнутый круг, который завершается развитием неврозов или депрессией. На развитие внутренней фрустрации также может оказать влияние наличие противоречивых целей.

Ригидность - это, в психологии, специфическое свойство личности человека, характеризующееся отсутствием или чрезвычайно медленным приспособлением поведенческих реакций (низкой адаптацией) на изменяющиеся условия внешней среды.

Главные отличительные особенности ригидной личности:

- шаблонность и стереотипность мышления, эмоциональных реакций или поступков;
- отрицание всего нового, страх перед переменами и изменениями в жизни;
- непреодолимое упрямство (никакие доводы окружающих не заставят отказаться таких людей от своих взглядов);
- высокий уровень эмоциональной возбудимости, мнительности, тревожности;
- длительное «зацикливание» на своих мыслях и чувствах.

При этом такие люди, как правило, сохраняют логику мышления, целеустремленность и решительность, у них хорошая самооценка и они не склонны к затяжным депрессиям, асоциальному или девиантному поведению.

Инструкция. Вам представлено описание различных психических состояний (таблица 3). Если это состояние очень подходит Вам, то поставьте 2 балла, если частично, то 1 балл, если совершенно не подходит, то 0 баллов.

В таблице 3 также приведена форма ответов по диагностике психических состояний.

Таблица 3 – Бланк ответов по диагностике психических состояний

№ п.п.	Психическое состояние	Подходит	Частично подходит	Совершенно не подходит
		Баллы		
		2	1	0
1	2	3	4	5
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков я краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При небольших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считаю ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17	Иногда у меня бывают состояния отчаяния			

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивает даже незначительное нарушение плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

Интерпретация результатов. Подсчитайте сумму баллов за каждые из четырех групп вопросов.

1. Вопросы № 1 - 10 - *показатель тревожности.*

Если Вы набрали по данному показателю от 0 до 7 баллов, то Вы не тревожны, если количество баллов от 8 до 14, то для Вас характерна средняя тревожность, допустимого уровня. Если количество набранных баллов превышает 15, то это указывает на высокий уровень тревожности.

2. Вопросы № 11 - 20 - *показатель фрустрации.*

0-7 баллов свидетельствуют о высокой самооценке, устойчивости к неудачам и отсутствию страха перед трудностями. 8 - 14 баллов указывают на наличие фрустрации, но ее уровень средний, допустимый. Если Вы набрали больше 15 баллов, это указывает на низкую самооценку, избегание трудностей, боязнь неудач и высокий уровень фрустрированности.

3. Вопросы № 21 - 30 - *показатель агрессивности.*

Если набранное количество баллов не превышает 7, то можно говорить о наличии таких качеств, как выдержка и спокойствие. На средний уровень агрессивности указывают баллы от 8 до 14. Свыше 15 баллов говорит о наличии агрессивности, отсутствии выдержки, трудности в работе с людьми.

4. Вопросы № 31 - 40 - *показатель ригидности.*

Если показатель ригидности не превышает 7 баллов, то это указывает на способность к переключению, отсутствию ригидности. 8 - 14 баллов указывают на средний уровень выраженности ригидности. Более 15 баллов - сильно выраженная ригидность, таким людям противопоказана смена места работы, изменения в семье.

2.3 Определение уровня стресса

В процессе деятельности организм стремится приспособиться к изменяющимся условиям деятельности, преодолеть трудности и опасности.

При этом возникает состояние психической напряженности, которое канадский физиолог Г. Селье в 1936 г. назвал стрессом.

Стресс может быть положительным (эустресс) и отрицательным (дистресс). Стресс, превышающий критический уровень, называют **дистрессом** (при этом нарушается контроль за процессом труда).

Для разных людей существуют абсолютно разные стресс-факторы (стрессоры).

Стресс в трудовой деятельности порождает различные результаты в зависимости от его уровня, он может быть вредоносным или мобилизирующим.

Выделяют 6 групп производственных стрессоров:

- интенсивность работы;
- давление фактора времени (срочная работа);
- изолированность рабочих мест и недостаточные межличностные контакты между рабочими;
- однообразная и монотонная работа (например, работа на конвейере);
- недостаточная двигательная активность;
- различные неблагоприятные внешние воздействия (шум, вибрация, высокая температура воздуха, конфликтные ситуации и т.д.).

Стресс может быть вызван не только реальными, но и вероятностными событиями.

Ученые выделяют *4 группы симптомов стресса*:

- интеллектуальные;
- поведенческие;
- эмоциональные;
- физиологические.

Тестовый материал. Поставьте знак «+» рядом с теми описаниями признаков и симптомов, которые соответствуют Вашему состоянию в настоящее время.

Интеллектуальные признаки стресса

1. Преобладание негативных мыслей.
2. Трудность сосредоточения.
3. Ухудшение показателей памяти.
4. Постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы.
5. Повышенная отвлекаемость.
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе.
7. Плохие сны, кошмары.
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях.
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого.
10. Нарушение логики, спутанное мышление.
11. Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения.
12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия.

Поведенческие признаки стресса

1. Потеря аппетита или переедание.
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий.
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь.
4. Дрожание голоса.
5. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье.
6. Хроническая нехватка времени.
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями.
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность.
9. Антисоциальное поведение.
10. Низкая продуктивность деятельности.
11. Нарушение сна или бессонница.
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя.

Эмоциональные симптомы стресса

1. Беспокойство. Повышенная тревожность.
2. Подозрительность.
3. Мрачное настроение.
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия.
5. Раздражительность, приступы гнева.
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие.
7. Циничный, неуместный юмор.
8. Уменьшение чувства уверенности в себе.
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью.
10. Чувство отчужденности, одиночества.
11. Потеря интереса к жизни.
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

Физиологические симптомы стресса

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли.
2. Повышенное или пониженное артериальное давление.
3. Учащенный или неритмичный пульс.
4. Нарушение процессов пищеварения.
5. Нарушение свободы дыхания.
6. Ощущение напряжения в мышцах.
7. Повышенная утомляемость.
8. Дрожь в руках, судороги.
9. Появление аллергии или других кожных высыпаний.
10. Повышенная потливость.
11. Снижение иммунитета, частые недомогания.
12. Быстрое увеличение или потеря веса.

Подсчитайте общую сумму баллов, учитывая, что наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса - 1 балл, каждого симптома из эмоциональных признаков стресса - 1,5 балла, а наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса - 2 балла.

Интерпретация результатов теста

0 - 5 баллов - в данный момент жизни у Вас значимый стресс отсутствует.

6 - 12 баллов - Вы испытываете умеренный стресс, который можно компенсировать с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

13 - 24 баллов - достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессор, который Вам пока не удалось компенсировать.

25 - 40 баллов - состояние сильного стресса. Это означает, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме.

Свыше 40 баллов - самая опасная стадия стресса - истощение запасов адаптационной энергии.

3 Диагностика межличностных отношений в коллективе

3.1 Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Представленная методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. Эта методика позволяет определять преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: *доминирование-подчинение* и *дружелюбие-агрессивность*. Эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: *доминирование-подчинение*, *дружелюбность-недружелюбность*, *эмоциональность-аналитичность*.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: *доминирование-подчинение*, *дружелюбие-враждебность*. В свою очередь эти секторы разделены на восемь - соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (*доминирование-подчинение*) и горизонтальная (*дружелюбие-враждебность*) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выявление какого-либо типа отношений, расположены подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. Максимальная оценка уровня - 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

- 0 - 4 балла - низкая (адаптивное поведение);
- 5 - 8 баллов - умеренная (адаптивное поведение);
- 9 - 12 баллов - высокая (экстремальное поведение);
- 13 - 16 баллов - экстремальная (до патологии).

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное "Я"», «реальное "Я"», «мои партнеры» и т. д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему

предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль (рисунок 1).

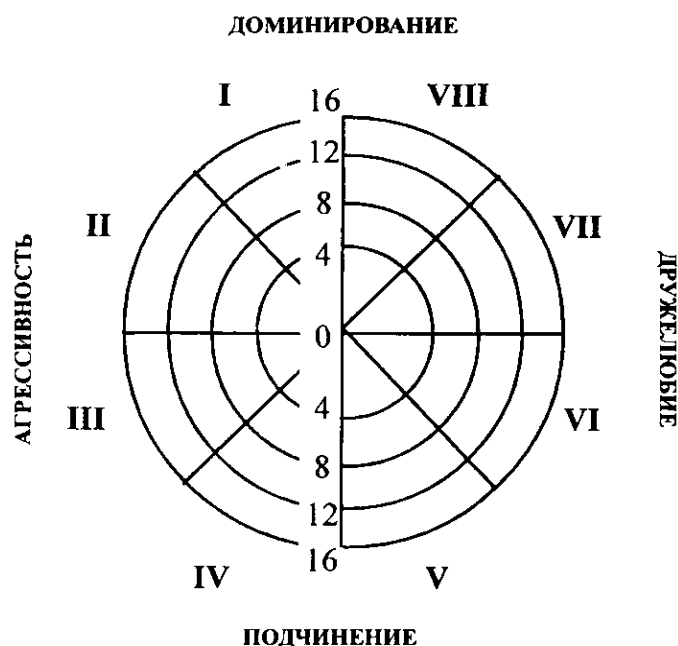


Рисунок 1 – Личностный профиль

По специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: *доминирование* и *дружелюбие*.

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \cdot (VIII + II - IV - VI).$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \cdot (VIII - II - IV + VI).$$

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения

личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

I Авторитарный

13 - 16 - диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9 - 12 - доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0 - 8 - уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II Эгоистический

13 - 16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 - эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III Агрессивный

13 - 16 - жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9 - 12 - требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0 - 8 - упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV Подозрительный

13 - 16 - отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

9 - 12 - критичный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0 - 8 - критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V Подчиняемый

13 - 16 - покорный, склонный к самоуничижению, слабавольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9 - 12 - застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0 - 8 - скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI Зависимый

13 - 16 - резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9 - 12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0 - 8 - конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII Дружелюбный

9 - 16 - дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0 - 8 - склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилами принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII Альтруистический

9 - 16 - гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0 - 8 - ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Тестовый материал. Поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте):

- 1 Другие думают о нем благосклонно
- 2 Производит впечатление на окружающих
- I 3 Умеет распоряжаться, приказывать
- 4 Умеет настоять на своем

- 5 Обладает чувством собственного достоинства
- 6 Независимый
- II 7 Способен сам позаботиться о себе
- 8 Может проявить безразличие
- 9 Способен быть суровым
- 10 Строгий, но справедливый
- III 11 Может быть искренним
- 12 Критичен к другим
- 13 Любит поплакаться
- 14 Часто печален
- IV 15 Способен проявить недоверие
- 16 Часто разочаровывается
- 17 Способен быть критичным к себе
- 18 Способен признать свою неправоту
- V 19 Охотно подчиняется
- 20 Уступчивый
- 21 Благородный
- 22 Восхищающийся и склонный к подражанию
- VI 23 Уважительный
- 24 Ищущий одобрения
- 25 Способен к сотрудничеству
- 26 Стремится ужиться с другими
- VII 27 Дружелюбный, доброжелательный
- 28 Внимательный и ласковый
- 29 Деликатный
- 30 Одобряющий
- VIII 31 Отзывчивый к призывам о помощи
- 32 Бескорыстный
- 33 Способен вызвать восхищение
- 34 Пользуется уважением у других
- I 35 Обладает талантом руководителя
- 36 Любит ответственность

- 37 Уверен в себе
38 Самоуверен и напорист
- II 39 Деловит и практичен
40 Любит соревноваться
41 Строгий и крутой, где надо
42 Неумолимый, но беспристрастный
- III 43 Раздражительный
44 Открытый и прямолинейный
45 Не терпит, чтобы им командовали
46 Скептичен
- IV 47 На него трудно произвести впечатление
48 Обидчивый, щепетильный
49 Легко смущается
50 Неуверен в себе
- V 51 Уступчивый
52 Скромный
53 Часто прибегает к помощи других
54 Очень почитает авторитеты
- VI 55 Охотно принимает советы
56 Доверчив и стремится радовать других
57 Всегда любезен в общении
58 Дорожит мнением окружающих
- VII 59 Общительный и уживчивый
60 Добросердечный
61 Добрый, вселяющий уверенность
62 Нежный и мягкосердечный
- VIII 63 Любит заботиться о других
64 Бескорыстный, щедрый
65 Любит давать советы
66 Производит впечатление значимости
- I 67 Начальственно-повелительный
68 Властный
69 Хвастливый
70 Надменный и самодовольный

- II 71 Думает только о себе
72 Хитрый и расчетливый
73 Нетерпим к ошибкам других
74 Своекорыстный
- III 75 Откровенный
76 Часто недружелюбен
77 Озлобленный
78 Жалобщик
- IV 79 Ревнивый
80 Долго помнит обиды
81 Склонный к самобичеванию
82 Застенчивый
- V 83 Безынициативный
84 Кроткий
85 Зависимый, несамостоятельный
86 Любит подчиняться
- VI 87 Предоставляет другим принимать решения
88 Легко попадает впросак
89 Легко попадает под влияние друзей
90 Готов довериться любому
- VII 91 Благорасположен ко всем без разбору
92 Всем симпатизирует
93 Прощает все
94 Переполнен чрезмерным сочувствием
- VIII 95 Великодушен и терпим к недостаткам
96 Стремится покровительствовать
97 Стремится к успеху
98 Ожидает восхищения от каждого
- I 99 Распоряжается другими
100 Деспотичный
101 Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)

- 102 Тщеславный
- II 103 Эгоистичный
- 104 Холодный, черствый
- 105 Язвительный, насмешливый
- 106 Злобный, жестокий
- III 107 Часто гневливый
- 108 Бесчувственный, равнодушный
- 109 Злопамятный
- 110 Проникнут духом противоречия
- IV 111 Упрямый
- 112 Недоверчивый и подозрительный
- 113 Робкий
- 114 Стыдливый
- V 115 Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
- 116 Мягкотелый
- 117 Почти никогда и никому не возражает
- 118 Ненавязчивый
- VI 119 Любит, чтобы его опекали
- 120 Чрезмерно доверчив
- 121 Стремится снискать расположение каждого
- 122 Со всеми соглашается
- VII 123 Всегда дружелюбен
- 124 Всех любит
- 125 Слишком снисходителен к окружающим
- 126 Старается утешить каждого
- VIII 127 Заботится о других в ущерб себе
- 128 Портит людей чрезмерной добротой

3.2 Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по Ф. Фидлеру)

Для характеристики психологической атмосферы, сложившейся в группе (коллективе), применяется диагностическая шкала - опросник

Ф. Фидлера, адаптированная Ю.Л. Ханиным. В основе лежит метод семантического дифференциала. Оценку группе по предложенным биполярным шкалам дают сами испытуемые. Методика интересна тем, что допускается анонимное обследование, что повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция. На бланке ответов (таблица 4) приведены противоположные по смыслу пары слов, характеризующие атмосферу в Вашем коллективе. Ответ отмечается на бланке в виде знака (х). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поставите знак (х), тем более выражен этот признак в Вашем коллективе. Столбец под номером 1 имеет крайнюю выраженность положительного признака, а столбец под номером 8 имеет крайнюю выраженность отрицательного признака, указанного в паре.

Таблица 4 – Бланк ответов по методике Ф. Фидлера

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие									Враждебность
2. Согласие									Несогласие
3. Удовлетворенность									Неудовлетворенность
4. Продуктивность									Непродуктивность
5. Теплота									Холодность
6. Сотрудничество									Несогласованность
7. Взаимная поддержка									Недоброжелательность
8. Увлеченность									Равнодушие
9. Занимательность									Скука
10. Успешность									Безуспешность

Обработка результатов

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «х», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего.

1. Для каждого опрошенного вычисляется субъективная оценка психологической атмосферы в коллективе (K_{co}): складываются баллы по всем 10 пунктам таблицы.

2. Вычисляется средний коэффициент субъективных оценок психологической атмосферы в коллективе (K_{cp}): складываются коэффициенты субъективных оценок всех членов группы, полученная сумма делится на количество опрошенных.

Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная оценка). Чем ниже коэффициент, тем благоприятнее оценка психологической атмосферы в коллективе.

3. Для получения вывода о наиболее выраженных признаках в коллективе, вызывающих трудности в его становлении, вычисляются средние коэффициенты субъективных оценок для каждого из 10 пунктов таблицы: $K_{pr.1}$, $K_{pr.2}$, $K_{pr.3}$ и т.д.

Для этого необходимо суммировать показатели по каждому признаку и разделить на количество опрошенных в коллективе.

4 Тесты профориентации

4.1 Методика «дифференциально-диагностический опросник» (ДДО)

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых. Методика состоит в том, что респондент должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности (таблица 5) выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

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

Таблица 5 - Тестовый материал к методике ДДО

1а. Ухаживать за животными	или	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	или	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток	или	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	или	4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	или	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)

Продолжение таблицы 5

6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	или	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	или	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	или	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	или	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	или	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

Продолжение таблицы 5

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

В таблице 6 представлен ключ ответов по данной методике.

Таблица 6 – Ключ ответов по методике ДДО

1	2	3	4	5
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из пяти столбцов. Каждый из пяти столбцов соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+».

Название типов профессий по столбцам:

- 1) «человек-природа» - все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- 2) «человек-техника» - все технические профессии;
- 3) «человек-человек» - все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- 4) «человек-знак» - все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- 5) «человек-художественный образ» - все творческие специальности.

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

Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

4.2 Методика «Карта интересов»

Методика используется в целях профориентации и при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Хорошие результаты получаются при использовании данной методики в целях профориентации лиц, меняющих профессию. Время

обследования испытуемого не ограничено, но следует предупреждать о необходимости работать в течение 40 - 50 мин.

Инструкция. У Вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу. Для того чтобы помочь Вам выбрать профессию, предлагаем перечень вопросов. Подумайте, перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как можно более точный ответ. Если Вы не раз убеждались, что очень любите или Вам очень нравится то, о чем мы спрашиваем, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса, поставьте два плюса; если просто нравится (любите) - один плюс; если не знаете, сомневаетесь - ноль; если не нравится (не любите) - минус; если очень не нравится - два минуса. Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у Вас возникают вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается.

Тестовый материал

- 1 Уроки по физике.
- 2 Уроки по математике.
- 3 Уроки по химии.
- 4 Читать книги или статьи по астрономии.
- 5 Читать об опытах и животных.
- 6 Читать о жизни и работе врачей.
- 7 Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
- 8 Читать о лесе.
- 9 Читать произведения классиков мировой литературы.
- 10 Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.
- 11 Уроки истории.
- 12 Посещать театры, музеи, художественные выставки.
- 13 Читать литературу о геологических экспедициях.
- 14 Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.

15 Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.

16 Читать о работе полиции.

17 Читать о моряках, летчиках.

18 Читать о работе воспитателя.

19 Знакомиться с устройством и работой станков.

20 Готовить обеды.

21 Читать о строителях.

22 Заботиться о красоте помещения, в котором Вы учитесь, живете, работаете.

23 Читать о достижениях техники (например, журналы «Техника молодежи», «Юный техник» и т. д.).

24 Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.

25 Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике.

26 Читать научно-популярную литературу о математике.

27 Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т. д.).

28 Смотреть телепередачи о космонавтах.

29 Изучать биологию.

30 Интересоваться причинами и способами лечения болезней.

31 Изучать ботанику.

32 Проводить время в лесу.

33 Читать литературно-критические статьи.

34 Активно участвовать в общественной жизни.

35 Читать книги об исторических событиях.

36 Слушать симфоническую музыку.

37 Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.

38 Узнавать о географических открытиях.

39 Обсуждать текущие дела и события.

- 40 Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
- 41 Путешествовать по стране.
- 42 Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
- 43 Знакомиться с различными инструментами.
- 44 Уроки домоводства.
- 45 Узнавать о новых достижениях в области строительства.
- 46 Посещать фабрики.
- 47 Знакомиться с устройством механизмов, машин.
- 48 Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
- 49 Разбираться в теории физических явлений.
- 50 Решать сложные математические задачи.
- 51 Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
- 52 Наблюдать за небесными светилами.
- 53 Вести наблюдения за растениями.
- 54 Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д.
- 55 Выращивать животных и ухаживать за ними.
- 56 Собирать гербарий.
- 57 Писать рассказы и стихи.
- 58 Наблюдать за поведением и жизнью людей.
- 59 Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
- 60 Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
- 61 Собирать минералы, интересоваться их происхождением.
- 62 Изучать природу родного края.
- 63 Организовывать общественные мероприятия в школе.
- 64 Обращать особое внимание на поведение людей.
- 65 Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.

66 Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).

67 Изготавливать различные детали и предметы.

68 Организовывать питание во время походов.

69 Бывать на стройках.

70 Шить одежду.

71 Сбирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т. п.

72 Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы.

73 Заниматься в физическом кружке.

74 Заниматься в математическом кружке.

75 Готовить растворы, взвешивать реактивы.

76 Посещать планетарий.

77 Посещать кружок биологии.

78 Наблюдать за больными, оказывать им помощь.

79 Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.

80 Сажать деревья и ухаживать за ними.

81 Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.

82 Быстро переключаться с одной работы на другую.

83 Выступать с докладами на исторические темы.

84 Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.

85 Составлять описания минералов.

86 Участвовать в географических экспедициях.

87 Выступать с сообщениями о международном положении.

88 Помогать работникам полиции.

89 Посещать кружок юных моряков.

90 Выполнять работу воспитателя.

91 Уроки технологии.

- 92 Давать советы знакомым при покупке одежды.
- 93 Наблюдать за работой строителя.
- 94 Знакомиться со швейным производством.
- 95 Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
- 96 Собирать радиоприемники и электроприборы.
- 97 Участвовать в олимпиадах по физике.
- 98 Участвовать в математических олимпиадах.
- 99 Решать задачи по химии.
- 100 Участвовать в работе астрономического кружка.
- 101 Проводить опыты на животных.
- 102 Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.
- 103 Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
- 104 Быть членом общества охраны природы.
- 105 Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
- 106 Анализировать явления и события жизни.
- 107 Интересоваться прошлым нашей страны.
- 108 Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
- 109 Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
- 110 Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
- 111 Изучать политический строй различных стран.
- 112 Работа юриста.
- 113 Посещать кружок юных космонавтов.
- 114 Работа учителя.
- 115 Бывать на заводах.
- 116 Оказывать людям различные услуги.
- 117 Принимать участие в строительных работах.

- 118 Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
- 119 Разбираться в технических чертежах и схемах.
- 120 Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
- 121 Проводить опыты по физике.
- 122 Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.
- 123 Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.
- 124 Собирать сведения о других планетах.
- 125 Читать о деятельности известных биологов.
- 126 Быть активным членом санитарных дружин.
- 127 Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда.
- 128 Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
- 129 Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.
- 130 Вести дневник, писать заметки в газеты, на сайты интернета.
- 131 Изучать историческое прошлое других стран.
- 132 Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.
- 133 Читать о жизни и деятельности известных геологов.
- 134 Изучать географию нашей планеты.
- 135 Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
- 136 Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т.д.
- 137 Читать книги о средствах передвижения.
- 138 Обучать и воспитывать детей.
- 139 Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.
- 140 Постоянно общаться со многими людьми.
- 141 Проектировать строительные объекты.
- 142 Посещать выставки легкой промышленности.
- 143 Выполнять чертежи, проектировать машины.

144 Разбираться в радиосхемах.

Примечание. Если Вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено опросником, то напишите об этом на полях листов ответов. Обработка результатов сводится к подсчету в каждом столбце бланка для ответов количества знаков «+» и «-», а далее из первой суммы вычитается вторая. Таким образом, получается 24 цифры со знаками «+» или «-», которые соответствуют 24 видам деятельности. Выбираются 2 - 3 вида деятельности, которые набрали большее количество знаков «+».

Возможен упрощенный вариант методики, где испытуемые ставят только знак «+», а виды деятельности, которые не нравятся, пропускают, оставляя пустую клетку в бланке для ответов. В этом случае подсчитывается только количество знаков «+» по столбцам.

Ключ ответов

1 - физика; 2 – математика; 3 – химия; 4 – астрономия; 5 – биология; 6 – медицина; 7 - сельское хозяйство; 8 - лесное хозяйство; 9 – филология; 10 – журналистика; 11 – история; 12 – искусство; 13 – геология; 14 – география; 15 - общественная работа; 16 – право; 17 – транспорт; 18 – педагогика; 19 - рабочие специальности; 20 - сфера обслуживания; 21 – строительство; 22 - легкая промышленность; 23 – техника; 24 – электротехника.

Рекомендуется применять методику для испытуемых в возрасте до 35 лет. Возможно применять опросник как индивидуально, так и в группе. Достоверные результаты получаются и в том случае, когда экспериментатор зачитывает вопросы группе испытуемых, хотя в этом случае искусственно ограничивается время ответа (приложение А).

5 Вопросы для самоконтроля

5.1 На знаниях каких научных дисциплин базируются психологические основы обеспечения безопасности и комфортности техносферы?

5.2 Что входит в структуру психической деятельности человека?

5.3 Кратко охарактеризуйте основные психологические особенности работы оператора.

5.4 Назовите наиболее важные качества внимания.

5.5 Что такое «сенсомоторная реакция»? Какие виды сенсомоторных реакций различают?

5.6 Дайте определение понятию «способности».

5.7 Что такое «профессиональная пригодность»? Как можно ее определить?

5.8 Что такое «стресс»? Кем и когда было введено это понятие? Какие виды стресса Вам известны?

5.9 Как связан уровень стресса с результатами трудовой деятельности человека?

5.10 Перечислите основные стрессоры в трудовой деятельности.

5.11 Что относят к психическим свойствам личности? Какое влияние они оказывают на трудовую деятельность человека и как можно их выявить?

5.12 С какой целью проводится диагностика психических состояний? Дайте определение понятий «фрустрация» и «ригидность».

5.13 Какие методики можно использовать для диагностики межличностных отношений в коллективе? Для чего их применяют?

5.14 Приведите примеры методик, используемых для профориентации. Охарактеризуйте кратко каждую методику.

Список использованных источников

- 1 Михайлов, Л.А. Психологическая безопасность: учебное пособие для вузов / Л.А. Михайлов [и др.]. - М.: Дрофа, 2008. - 287 с.
- 2 Мицкевич, А.Н. Психология труда в схемах и таблицах: учебное пособие / А.Н. Мицкевич. – М.: Оригинал-макет, 2017. - 128 с.
- 3 Климов, Е. А. Введение в психологию труда: учебник для вузов / Е.А. Климов. - М.: Культура и спорт: Юнити, 1998. - 350 с.
- 4 Психические и функциональные состояния. Мотивация и стимуляция безопасной трудовой деятельности. Психологические аспекты профессиональной деятельности специалиста по безопасности. Социально-психологические факторы безопасной трудовой деятельности. – Режим доступа: <http://www.psycho.all.ru>
- 5 Лапланш, Ж. Словарь по психоанализу / Ж. Лапланш., Ж.-Б. Понталис. - М.: Высш. шк. 1996. – 623 с.
- 6 Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников, Л.Т Ямпольский. - М.: Просвещение 1985. - 319 с.
- 7 Непомнящая, Н.И. Психодиагностика личности: теория и практика: учебное пособие для вузов / Н.И. Непомнящая. - М.: Владос, 2003. - 192 с.
- 8 Крысько, В.Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2014. - 553 с.
- 9 Кудряшов, А.Ф. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / А.Ф. Кудряшов. - Петрозаводск, 1992. – 318 с.
- 10 Толочек, В.А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Методики профессионального отбора: учебное пособие для вузов / В.А. Толочек. – М.: Юрайт, 2019. - 186 с.

