

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ

(психологический практикум)

### Тесты на внимание

Тест №1. Посмотрите на какую-либо незнакомую картинку, открытку, рисунок и т. д. в течение 3-5 секунд, затем перечислите предметы, которые запомнились.

Тест №2. Попросите подготовить и разложить на столе 10-12 предметов. Посмотрите на них 3-5 секунд, отвернитесь и перечислите предметы, которые запомнили.

Результат тестирования. У подавляющего большинства людей объем внимания равен от 5 до 9 единиц (предметов) внимания.

Плохой результат, если запомнили меньше 5 предметов, хороший, если больше 9.

Этот тест рекомендуется в качестве упражнения для развития внимания и памяти и при регулярном применении дает очень хорошие результаты.

### Тест на память

Тест включает игровую повседневную житейскую ситуацию, в которой требуется кратковременное и долговременное запоминание.

Представьте себе, что вам надо сделать покупки, в предварительно составленном списке есть следующее: «В магазине купить: хлеб, батон, колбасу, сосиски, сахар, соль, растительное масло, перец».

Этот тест вы можете провести самостоятельно. Прочтите составленный вами список 5 раз, отложите в сторону, постарайтесь написать снова по памяти, а потом сверьте результат. В списке должно быть не менее 12 товаров.

Результат тестирования. У вас нормальная память если вы запомнили от 5 до 9 товаров.

Плохой результат, если запомнили меньше 5 товаров, и хороший, если больше 9.

### Тест на влияние внешних факторов на эмоциональное состояние

Пометьте, какие из приведенных ниже ситуаций больше всего вас нервируют:

- вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят;
- когда вы управляете автомобилем, а кто-то непрерывно дает вам советы;
- когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами;
- вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу;
- когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей;
- если кто-то без причины повышает голос;
- вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом;
- когда вы здороваетесь с кем-либо за руку и не ощущаете ни малейшего ответного чувства;
- разговор с человеком, который все знает лучше вас.

Результат тестирования. Если вы пометили более 5 ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваши нервы. Попробуйте избавляться от них, чтобы они не

укоренились.

## Тест на тип темперамента

Темперамент определяет уровень общей способности человека к активности, энергию, ритм жизни, эмоциональность. Со времен Гиппократы выделяют 4 основных типа темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик.

### Сангвиник

Ответьте на предлагаемые вопросы. За каждое «да» поставьте себе 10 баллов.

1. Вы сильно расстроены. Случайно, что называется краем уха, вы услышали очень смешную историю. Разгонит ли улыбка ваши мрачные мысли?
2. Вы легки на подъем?
3. Случалось ли вам успешно выполнять два дела одновременно?
4. Легко ли вы просыпаетесь?
5. Друзья восхищаются вашим чувством юмора?
6. Вы любите путешествовать?
7. Когда вас просят рассказать о вашем хобби, вы испытываете затруднение, поскольку у вас довольно разносторонние увлечения?
8. Вам очень не нравится медленная работа, вы предпочитаете занятия поактивнее?
9. У вас очень широкий круг знакомых?
10. Вы жизнерадостный человек?

Результат тестирования. Если вы набрали не менее 70 баллов, значит, вы - сангвиник. Вы очень подвижный, динамичный человек.

У вас легко меняется эмоциональное состояние, что находит отражение в речи, мимике, жестах. Вы хорошо справляетесь с задачами, требующими быстрой сообразительности и реакции. Легко входите в общение с другими участниками дорожного движения, отличаетесь бодростью и способностью поддерживать хорошее настроение в течение поездки на автомобиле.

Для вас характерны высокая работоспособность и эмоциональная устойчивость. Сангвиники хорошо проявляют себя в условиях оживленного дорожного движения, но недостаточно устойчивы к монотонному движению в пробках, а также при движении на длинных прямых участках дороги. При однообразном околородорожном ландшафте вы легко можете погрузиться в сон. Поэтому водители с преобладанием черт сангвинического темперамента более надежны в городской езде и менее при поездках по трассе на далекие расстояния.

Если вы набрали меньше 70 баллов ответьте на вопросы следующего теста.

### Холерик

Ответьте на вопросы, выставляя себе по 10 баллов за каждый утвердительный ответ.

1. Вы совершенно не умеете скрывать свои чувства?
2. Сколько бы раз вы ни влюблялись, это всегда была любовь с первого взгляда?
3. Вы не можете рационально обосновать свои чувства - просто нравится человек и все тут?
4. Вы все делаете очень быстро - говорите, ходите, работаете, ездите на автомобиле?
5. Вам абсолютно нетрудно совмещать несколько дел сразу?
6. Вы часто устраиваете своим близким громкие скандалы и бурные выяснения отношений, но уже через пять минут просите прощения?
7. Верно ли в отношении вас утверждение о том, что вы - человек порыва?

8. В своих действиях вы чаще руководствуетесь настроением, а не логикой?
9. У вас всегда найдется, что ответить собеседнику?
10. Ваше остроумие многих приводит в восторг?
11. Вы совершенно не можете быть дружелюбным с людьми, которых не выносите?

Результат тестирования. Если вы набрали не менее 70 баллов, вы - прирожденных холерик. Вы все делаете очень быстро, ваши эмоции управляют вами, вы очень взрывной человек, вызывающий у окружающих недоумение.

Холерик отличается достаточно высокой работоспособностью, но чрезмерная активность, связанная с большим расходом нервно-психической энергии способствует более быстрому развитию утомления. Он меньше других боится опасности, решителен, инициативен, но недостаточно сдержан и дисциплинирован.

Наибольший процент «лихачей», превышающих скорость, составляют холерики. Если вдали вспыхивает красный свет светофора, а водитель продолжает свой путь на большой скорости, а затем резко тормозит, что пугает пешеходов и нервнует водителей, то с уверенностью можно сказать, что автомобилем управляет холерик.

Холерик может быть хорошим водителем, но нуждается в постоянном контроле и самоконтроле при управлении автомобилем.

Если вы набрали меньше 70 баллов ответьте на вопросы следующего теста.

#### Меланхолик или флегматик

Ответьте на вопросы, выставив себе по баллы, указанные в скобках утвердительный ответ.

1. Вы потратили на уборку весь выходной день, пошли выносить мусор, а вернувшись, обнаружили, что ваш сын принес домой уличного щенка и после их пятиминутной игры придется начинать все сначала.

Вы:

а) ляжете на диван и подождете - может быть в ближайшие полчаса домой вернется жена, которая и займется уборкой (0 баллов);

б) пожмете плечами, отправите их играть во двор и начнете уборку сначала (1 балл).

2. Знакомый, с которым вас никогда не связывали особенно теплые отношения, предлагает вам корзину собранных им грибов. Возьмете ли вы их:

а) нет, вдруг грибы плохие (0 баллов);

б) да, но на всякий случай тщательно их переберете, вдруг знакомый в них не очень хорошо разбирается? (1 балл).

3. Представьте, что вы выиграли очень крупную сумму денег в телевизионную игру «Наше лото». Вы:

а) предполагаете, что люди начнут вам завидовать, и потому начинаете нервничать и избегать друзей (0 баллов);

б) покупаете разные вещи, однако оставляя деньги и на «черный день» (1 балл).

4. Допустим, что вашу супругу на работе назначают не на ту должность, на которую вы надеялись. Вы:

а) считаете, что это лучше, чем увольнение, и начинаете на всем экономить (1 балл);

б) очень переживаете, потому что, что может быть страшнее, чем несправедливость по отношению к самому дорогому человеку (0 баллов).

5. Вы заболели, врач выписал вам рецепт на лекарства. Вы:

а) выясните у врача, какое из лекарств является самым необходимым, купите его обязательно и будете принимать строго по указаниям врача (1 балл);

б) купите все, что выписал врач, а заодно узнаете в аптеке, нет ли чего еще от вашей болезни и пополните свою домашнюю аптечку этим средством - а вдруг именно оно спасет в дальнейшем? (0 баллов).

6. Охватывает ли вас желание все бросить и куда-нибудь уехать?

- а) такие мысли приходят редко, к тому же все дела спланированы на год вперед, и совсем не хочется эти планы нарушать, так как вы привыкли все делать вовремя (1 балл);
- б) да, такое случается довольно часто, но вы считаете, что верно не только утверждение, что хорошо там, где нас нет, но и плохо там, где мы есть. Поэтому думать об отъезде не имеет смысла (0 баллов).
7. Вам поручили очень сложную и ответственную работу. Ваших знаний и умений достаточно, но придется приложить все силы. Не успели вы выполнить и четверти задания, как столкнулись с трудностью, которая кажется непреодолимой. Вы:
- а) попросите увеличить срок на ее выполнение. Если постараетесь все проделать еще более тщательно и аккуратно, все обязательно получится (1 балл);
- б) сразу опустите руки. Если хотят - пусть увольняют, но вы задания выполнить не сможете (0 баллов).
8. Вы уже опоздали на работу, застряв в автомобильной пробке, хотя находитесь на середине пути:
- а) вы будете спешить изо всех сил, лишь бы опоздание было менее значительным (0 баллов);
- б) такое случается довольно редко. Обычно вы рассчитываете свой путь с учетом всех возможных неприятностей, которые могут случиться в дороге. Но раз уж опаздываете, то отнесетесь к этому философски - подождете, пока движение наладится (1 балл).
9. Вечером вы смотрели телевизор в одиночестве, как вдруг погас свет и долго не зажигается. Вы:
- а) зевнете и уляжетесь спать - пусть время не пропадает зря (1 балл);
- б) будете злиться от того, что не посмотрели хорошую передачу; вы не любите темноты; срываются другие планы (0 баллов).
10. Проверяете ли вы по нескольку раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем лечь спать:
- а) нет, поскольку твердо уверены в том, что закрыли ее, никогда не забываете это сделать (1 балл);
- б) лучше проверить, потому что иногда вы забываете закрыть дверь (0 баллов).

Результат тестирования. Если вы набрали менее 5 баллов, вы - меланхолик. Вы мнительны, любите понуть (правда, делаете это чаще мысленно) и суеверны.

Для вас типична медленная смена настроений. Настроение у вас находит слабое внешнее выражение. Вы тяжело переживает трудности жизни, нередко замкнут, необщителен, его движения медлительны, однообразны.

Меланхолик, для которого характерны нерешительность, склонность к колебаниям, растерянность в сложной обстановке, считается наименее пригоден для водителя автомобиля.

Если вы набрали больше 5 баллов, вы - флегматик. Лозунг вашей жизни: «Тише едешь - дальше будешь».

Флегматик - человек медлительный, уравновешенный, спокойный. Однако, флегматики отличаются высокой работоспособностью. Уравновешенность и спокойствие флегматика, его высокая устойчивость к монотонным раздражителям делают его незаменимым в дальних рейсах.

Но решения и реакции флегматика обычно замедленны, что затрудняет его действия в аварийных ситуациях, протекающих в условиях дефицита времени.

Ради правды следует заметить, что чистые темпераменты почти не встречаются, в жизни мы общаемся с людьми, у которых наблюдается сочетание отдельных черт различных типов темпераментов.

### Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации на дороге

Для безопасности дорожного движения необходимо научиться оценивать конфликты, возникающие при дорожном движении, а также свое участие в них, вымышленное или реальное.

Вам необходимо ответить на вопросы теста. Прочитайте ответы и проставьте балл для каждого варианта.

Вам необходимо представить себя в конфликтной ситуации, а также свое обычное поведение в ней.

Если вам свойственно то или иное поведение, нужно поставить соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Итак представьте, что вы попали в небольшое ДТП без каких-либо последствий или с небольшими повреждениями (жестянка).

Возможные ответы:

- мне такое поведение свойственно – 3 балла;
- мне такое поведение свойственно в малой степени – 2 балла;
- мне такое поведение несвойственно – 1 балл.

Утверждения теста:

1. Я сразу буду обвинять второго водителя.
2. Постараюсь принять точку зрения оппонента, и буду считаться с ней, как со своей.
3. Буду искать компромиссы.
4. Соглашусь, что я не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Буду уходить от прямого разговора с оппонентом, закроюсь в автомобиле.
6. Постараюсь, во что бы то ни стало, добиться своих целей.
7. Попытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Пойду на компромисс.
9. Возьму всю вину на себя.
10. Постараюсь поменять тему разговора.
11. Настойчиво буду гнуть свою линию, пока не добьюсь своего.
12. Попытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предложу мирное разрешение конфликта.
15. Попытаюсь обратить все в шутку.

Лист ответов

- «А»
- «Б»
- «В»
- «Г»
- «Д»

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

- 11
- 12
- 13

## Обработка результатов теста

Нужно подсчитать количество баллов по столбикам. Наибольший результат укажет тип поведения в конфликтной ситуации:

«А» - «жесткий» тип разрешения конфликтов и споров. Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало, вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда считает себя правым.

«Б» - «демократический» стиль поведения. Вы всегда стремитесь договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищете решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой, с готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

## Способы устранения нежелательного эмоционального состояния

### Дыхательная гимнастика

Среди многих способов дыхания наибольшей известностью у психотерапевтов пользуется способ «эмбрионального дыхания». При таком дыхании, человек должен воспроизводить дыхание плода в утробе матери.

Психотерапевты утверждают, что плод не дышит носом или ртом, что дыхание производится через пуповину, которую они называли «воротами судьбы». Всем мечтающим обрести спокойствие на дороге рекомендуется овладеть эмбриональным дыханием.

Упражнение: «задержка воздуха». Уединитесь в какой-нибудь комнате, где вас никто не побеспокоит.

Лягте на удобную постель, примите удобное для вас положение, закройте глаза.

Теперь попробуйте надолго задержать дыхание, иными словами «запереть» воздух в груди, заткнув нос и не разжимая рта.

Психотерапевты рекомендуют задерживать воздух, дабы он накапливался и увеличивался в объеме.

После этого его надлежало направить вниз, где он успокоится, а затем сгуститься и пустит ростки.

Когда он разрастется, его следует снова направить вверх, чтобы он достиг темени. И только после этого сделать выдох.

Проделайте это упражнение до полной усталости, пытайтесь направлять потоки воздуха внутри

организма.

Упражнение: «небесный барабан». Психотерапевты разделяли дыхание на «внешнее», при котором вы вдыхаете внешний воздух, окружающий вас. И «внутреннее», при котором вы дышите воздухом, находящимся внутри вас.

Итак, в тот момент, когда вы вдохнете внешний воздух через рот, быстро закройте рот и начните «бить в небесный барабан» не менее пятнадцати раз, но лучше больше.

Для этого ладонями рук обхватите голову и нажимайте на уши. Указательный палец поместите на средний, создавая силу, опустите вниз. Начните громко щелкать пальцами по голове сзади, и должен быть звук, как будто бьют в барабан.

При выполнении упражнения вы, сглатывая внутренний воздух, что находится в это время в горле. Этот воздух с шумом спускается, капля за каплей, словно вода.

Мысленно проведите его через пищевод, массируют его рукой, дабы он скорее вошел в «океан жизненных сил», который находится на два пальца (указательный и средний) ниже пупка.

После трех сглатываний, как учат специалисты, «океан жизненных сил» наполнится и тогда воздух нужно вести по всему телу. Если у вас что-либо болит, то воздух следует вести к больному месту.

Если вы просто учитесь дыханию, следует зрительно представить две полосы белого воздуха и мысленно следовать за этими полосами, совершающими свой путь по телу, к каждой клеточке вашего тела.

Упражнение: «выплавление воздуха». Помимо предыдущего способа дыхания, управляемого практикующим, Психотерапевты рекомендуют способ свободной циркуляции, когда воздух не управляется человеком, а идет свободно сам по всему телу - «выплавление воздуха».

Уединитесь в тихой комнате, расслабьте одежду или вообще снимите ее, распустите волосы, лягте на чистую постель, вытянув руки и ноги.

Итак, сглотнув внешний воздух, задержите дыхание как можно дольше, насколько это у вас получится. Когда задерживать дыхание станет невыносимо, когда воздух будет стремиться выйти, надо открыть рот и выпустить его медленно и по чуть-чуть, мелкими порциями.

Успокоив дыхание и приведя его в гармонию, следует снова приступать к «выплавлению воздуха». Заниматься этим ежедневно нельзя, а лишь через интервалы в пять-семь дней.

Упражнение: «эмбриональное дыхание». Исходное положение, как в предыдущем упражнении.

Вдохните носом и затем закройте его, закройте воздух, удерживая его в течение 120 ударов сердца, после чего осторожно выдохните ртом.

Вдох и выдох следует производить бесшумно и без напряжения, так, чтобы перо, помещенное перед носом или ртом, не шевелилось.

При этом необходимо вдыхать большое количество воздуха, а выдыхать малое.

По мере овладения «эмбриональным» дыханием следует увеличить интервал между вдохом и выдохом до тысячи ударов сердца, что должно привести к омоложению старых и оздоровлению организма.

## Медитация спокойствия

Данная медитация не только способствует общему укреплению здоровья, повышению жизненного потенциала, но и делает упражнение незаменимым для реабилитации функций организма.

Приток энергии в организм из космоса может помочь при устранении нарушений сердечной деятельности и других функциональных систем.

Итак, вы готовы раствориться в окружающем вас пространстве?

Тогда полетели!

Лягте на удобное для вас ложе и закройте глаза. Представьте, что вокруг вас кристально чистое голубое

небо. Вы парите в небе, и только оно окружает вас.

Находясь в небе, вы чувствуете, что ваша поза тверда, внизу - пелена из облаков, вы находитесь выше уровня облачности, и куда бы вы ни посмотрели - везде одно чистое голубое небо.

Голубизна неба одухотворяет вас, и вас радует этот волшебный полет...

Упражнение: «приток энергии». Итак, вы лежите, и вас ничего не беспокоит. Согните руки в локтях, а кисти рук положите на солнечное сплетение, причем левая ладонь лежит сверху на правой.

Прежде чем приступить к медитации нужно нормализовать дыхание. Добейтесь того, чтобы продолжительность вдоха была равна длительности выдоха.

Теперь начинаем медитировать, сосредоточьте все внимание на солнечном сплетении. Отбросьте прочь все посторонние мысли, вы думаете только о солнечном сплетении. Вы должны почувствовать, как в районе солнечного сплетения начинает ощущаться как какой-то сгусток, плотный ком. Как только вы почувствуете, что сплетение разогрелось, переключите сознание на дыхание.

Сделать полный вдох. Представьте, как энергия из вдыхаемого воздуха попадает через легкие в солнечное сплетение и там накапливается.

При выдохе представьте, солнечное сплетение как бы сокращается, разгоняя аккумулированную энергию во все части тела, в кончики пальцев ног, рук, в голову.

Дыхание должно быть глубокими.

При следующем вдохе вы накапливаете энергию в солнечном сплетении, при выдохе распределяете ее равномерно по всему организму.

При появлении чувства усталости, примерно через 10- 15 минут после начала упражнения, закончите его.

Данное упражнение совмещает в себе весь положительный эффект от полного дыхания, происходит не только оздоровление легочных альвеол, верхних дыхательных путей, массаж диафрагмой плевральных мешков, других внутренних органов, но и приток энергии ко всем органам.

Упражнение: «энергия космоса». Данное упражнение выполняют в положении лежа. Вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться, представив над головой Космос с сияющими яркими звездами над головой, его бесконечные просторы.

Как и в предыдущем упражнении, все внимание сконцентрируйте на солнечном сплетении. Сделав несколько полных вдохов-выдохов, начните постепенно сокращать частоту и интенсивность дыхательных движений.

Представьте себе Космос, наполненный лучистой энергией, пронизывающей любые преграды.

Переключите внимание на ноги. Представьте себе, что энергия космоса впитывается ногами, она проникает через кожу и всасывается костями ног, как вода впитывается губкой. От ног она перетекает в солнечное сплетение, где скапливается, а при выдохах - распределяется по всему телу.

Накопив большое количество энергии, вы можете начать ее излучать вокруг вас. Представьте себе большое веретено, которое на выдохе, начиная от ног, вращается по часовой стрелке. Это веретено при своем вращении обволакивает все тело.

Сделайте вдох, в результате которого происходит поглощение энергии Космоса через кожу и кости, выдохните и пусть мягких частей тела наполнятся этой энергией. Не забывайте поддерживать вращение веретена вокруг своей оси. Такое вращение сохраняется и при вдохе, однако, при выдохе ему каждый раз придается новый импульс.

По мере выполнения данного упражнения, на каком-то этапе вы почувствуете, что ваше дыхание становится все реже и реже. Вам хватает кислорода и без дыхательных движений, вы дышите не кислородом, а космической энергией.

Если же вы чувствуете недостаток кислорода, сделайте несколько редких дополнительных дыхательных движений легкими, но такая потребность вскоре постепенно исчезнет, благодаря насыщению организма энергией.

Через 10-15 минут упражнения или при возникновении чувства усталости закончите упражнение, двигаясь в обратном направлении. Сначала исчезает вращающееся веретено, от головы к ногам. Потом ослабнет поток энергии, так как весь организм ваш уже впитал необходимое ему количество энергии из Космоса. Ваше дыхание становится нормальным, выровненным, немного полежав, вы постепенно открываете глаза и медленно встаете.

Ни в коем случае нельзя практиковать упражнение в загрязненной атмосфере вблизи промышленных предприятий или сильных источников магнитных полей.

Лучшее место для занятий - в каком-либо чистом уголке природы.