

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

**Учреждение образования
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

Кафедра педагогики, психологии и социологии

Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

*Практикум
для студентов всех факультетов*

**Горки
БГСХА
2011**

ВВЕДЕНИЕ

Овладение курсом «Основы психологии и педагогики» предполагает формирование психологической культуры, которая включает в себя комплекс психологических знаний и умений, необходимых для разрешения разнообразных психологических проблем, возникающих в профессиональной и частной жизни человека. Высокий профессионализм требует от будущего специалиста знания особенностей своей внутренней жизни, понимания своих чувств, поступков, мыслей, умения устанавливать отношения с окружающими, постоянного самосовершенствования. В связи с этим очевидным является умение грамотно составить собственную психологическую характеристику на основе проведения исследования различных сторон личности.

Содержание данного психолого-педагогического практикума даст возможность студентам осмыслить и закрепить знания о закономерностях формирования и развития личности, её индивидуально-психологических особенностях и свойствах, становлении и проявлении эмоционально-волевой сферы. Предлагаемые задания и тесты направлены на глубокое знакомство с личностью в целом, что в дальнейшем окажется необходимым багажом для будущего специалиста сельскохозяйственного производства. Структура пособия традиционна и представляется нам логичной. Первый раздел посвящен познавательным процессам. В нем описаны свойства психических процессов, с помощью которых человек получает информацию из окружающего мира; хранит, выбирает и преобразует эту информацию, а также анализирует ее, создает новую информацию и передает ее другим людям. Второй раздел включает практически важные и интересные для студентов вопросы личности и ее индивидуально-типологических свойств. Третий раздел направлен на изучение сферы межличностных отношений и взаимодействий.

Польза предлагаемых тестов и упражнений не только в получении полезной информации о себе, но и в обнаружении резервов собственной личности. Основу предлагаемой совокупности тестов составляют научные тесты, дающие содержательную и объективную информацию о личности. Данное пособие предназначено для студентов непедагогических специальностей высших учебных заведений.

Раздел 1. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Задания и упражнения

Вопросы для размышления.

1. Известно, что один и тот же промежуток времени в разных ситуациях воспринимается по-разному. Объясните причины субъективной оценки времени человеком.
2. Чем объяснить, что одна и та же лекция разными слушателями может быть оценена по-разному: как «информативная», «интересная», «полезная», «скучная», «неинтересная».
3. Какие способы запоминания вы знаете и как используете их в учебной работе и жизни?
4. Как обосновать положение К.Д. Ушинского о том, что «плохая память – это результат лени припомнить»?
5. Может ли яркость воображения негативно отразиться на психической жизни человека?
6. При помощи следующего высказывания раскройте характер взаимосвязи памяти и сознания: «Пустая голова не думает».
7. Прокомментируйте высказывание: «Сомнение есть начало мудрости».

Задание 1.

Определите, какие свойства восприятия проявляются в следующих ситуациях.

1. Известный отечественный врач-онколог во время посещения Лувра заметил, что на одной из картин изображена женщина, больная раком груди.
2. Когда мы видим схематическое изображение какого-либо объекта (например, человеческой фигуры), то без труда угадываем его. Это свойство восприятия широко используется художниками.
3. После ампутации конечности у людей наблюдается феномен фантомной конечности. Он выражается в том, что у них длительное время сохраняется образ несуществующей руки или ноги, и они ведут себя так, как если бы она действительно была на месте. Время от времени им кажется, что она неудобно лежит, болит, мерзнет и т. д., и они пытаются исправить положение.
4. Когда человек смотрит на какой-то предмет, то глаз его все время движется.
5. Известно, что влюбленный человек не замечает изъянов во внешности своего избранника.
6. Обычно мы смотрим на стоящие на столе тарелки сбоку, а не сверху. Однако они нам кажутся не овальными, а круглыми.

Задание 2.

Объясните, почему привлекается внимание в подобных ситуациях.

1. Водитель за рулем обращает внимание на знаки дорожного движения, а пассажир – нет.
2. Человек, отдыхающий на скамейке в тихом парке, обращает внимание на неожиданно раздавшийся громкий звук.
3. Глядя на звездное небо, человек вдруг видит мерцающий свет и начинает следить за движущимися спутниками.
4. Голодный человек, проходя мимо столовой, обращает внимание на исходящие оттуда запахи.
5. Люди бросают любопытные взгляды на очень высокую женщину, идущую рядом с низкорослым мужчиной.
6. Девушка, находящаяся в ссоре с любимым человеком, заостряет внимание на парочках, гуляющих по городу.
7. Человек, сидящий ночью в лесу у костра, невольно оборачивается, услышав за спиной звук хрустнувшей ветки.
8. Звуки сирены пожарной машины привлекают внимание прохожих.
9. Незнакомый человек в компании вызывает к себе внимание со стороны окружающих.
10. Внимание окружающих привлекает человек, идущий по улице и громко распеваяющий песни.

Задание 3.

Предположим, вы – руководитель избирательной компании одного из кандидатов в мэры города, а ваш кандидат – женщина, которую горожане мало знают. Ваша главная цель на данном этапе – привлечь внимание избирателей к кандидату. Основываясь на своих знаниях о методах привлечения внимания, укажите, какие из приведенных ниже вариантов действий будут наиболее предпочтительными и почему.

А. Вашему кандидату для привлечения внимания лучше всего появляться на публике в костюме:

- а) классического покроя и нейтральных тонов;
- б) экстравагантном и ярком.

Б. Агитационные плакаты лучше:

- а) делать обычной прямоугольной формы и расклеивать па стенах;
- б) делать шестиугольными и развешивать на проводах.

В. Рекламу в городской газете лучше:

- а) разместить в трех местах небольшими объемами;
- б) дать одно объявление на целую полосу.

Г. Вашему кандидату лучше выступить по местному телевидению с короткой агитационной речью:

- а) в музыкальной программе;
- б) в ток-шоу.

Д. Ей следует:

а) появляться в окружении людей, которые проявляют к ней живой интерес;

б) появляться всюду одной.

Задание 4.

Какие из перечисленных психологических явлений можно отнести к продуктам пассивного, какие – к продуктам активного воображения: мечта; образы сновидений; образы, направленные на тот или иной способ разрешения ситуации; образы, исходящие от самого субъекта как участника разворачивающихся событий; образы, направленные на решение творческой задачи; образы, не связанные с волей?

ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая часть

Тест «Устойчивость внимания»

Посмотрите внимательно на рис.1. Вы заметите, что изображенные на нем фигуры кажутся то выпуклыми, то вогнутыми. Представьте себе, что это крыша дома или коридор. Постарайтесь зрительно удержать одну из представляемых структур в течение 1 минуты. Попросите кого-либо зафиксировать время и сосчитайте, сколько раз удерживаемая фигура «уплывает», меняет свою форму.

Если это произошло не более 11 раз за минуту, то результат говорит о повышенной устойчивости вашего внимания, 12–20 раз – о его нормальной устойчивости, более 20 – о недостаточной устойчивости.

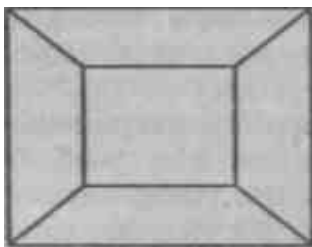


Рис. 1.

Методика «Исследование кратковременной памяти»

Кратковременная память связана с тем, что для человека в данное время важно. Она играет роль своеобразного фильтра: то, что интересно, запоминается в любом объеме, быстро и без усилий.

Цель. Определение объема кратковременной зрительной памяти.

Описание. Испытуемый должен запомнить, а затем воспроизвести максимальное количество чисел из предъявляемой ему таблицы.

Инструкция: «Сейчас вам будет предъявлена таблица с числами. Вы должны постараться за 20 секунд запомнить и потом записать как можно большее количество чисел. Внимание, начали!»

15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52

Оценка. По количеству правильно воспроизведенных чисел производится оценка кратковременной зрительной памяти. Максимальное количество информации, которое может храниться в кратковременной памяти, – 10 единиц материала. Средний уровень – 6–7 единиц.

Тест «У вас хорошая память?»

Знаете ли вы, какая у вас память? Чтобы получить ответ на этот вопрос, воспользуйтесь следующим тестом. Положите перед собой часы и в течение 1 минуты прочтите 25 слов, затем закройте текст и за 5 минут запишите в любом порядке все слова, которые вам удалось запомнить:

Сено ключ самолет поезд картина месяц певец радио трава перевал автомобиль сердце букет	Трогуар столетие фильм аромат Карпаты Гималаи недвижимость календарь мужчина женщина абстракция вертолет
---	---

Подсчитайте число написанных слов и оцените каждое написанное слово в 1 балл. По сумме баллов определите, к какой категории вы можете себя отнести.

6 баллов и меньше. Ваша память (в первую очередь зрительная) не в лучшем состоянии. Но это вовсе не безнадежно – займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например, чтением книг, запоминанием текстов и т. д. Помогает и счет в уме. Употребляйте витамины. При случае посоветуйтесь с врачом или психологом об индивидуальных методах профилактики забывчивости.

7–12 баллов. Память у вас не так уж плоха, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13–17 баллов. Результаты ваши вполне приличны, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведет.

18–21 балл. Отличный результат, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов. У вас прекрасная (если не сказать – феноменальная) память!

Методика «Оценка произвольного внимания»

Инструкция. В течение 2 минут вы должны расставить в свободных клетках нижнего квадрата бланка в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка. Числа записываются построчно, никаких отметок в верхнем квадрате делать нельзя.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма – 22 числа и выше. Чтобы правильно оценить свои

возможности, после двухминутного рассматривания исходного квадрата вы должны закрыть его листом плотной бумаги, после чего приступайте к заполнению бланка. Не забудьте засечь время, так как цифры, написанные после двух минут заполнения, в зачет результата не идут.

Тестовое задание «Вербальный интеллект»

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд заданий, которые вам предстоит решить. Время ограничено. Вам дается ровно 30 минут на выполнение всех заданий, поэтому не задерживайтесь слишком долго на одном из них. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к следующей задаче, но и не сдавайтесь слишком рано. Продолжить размышлять над заданием или отказаться от попыток и перейти к следующему – подскажет здравый смысл. Помните при этом, что к концу серии задания становятся труднее.

1. Вставьте слово, которое означало бы тоже, что и слова, стоящие вне скобок:

ТКАНЬ (...) СОСТОЯНИЕ ВЕЩЕСТВА.

2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго. Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, (...) означает, что пропущенное слово состоит из четырех букв. Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы «ё»:

ГО (...) КОТ.

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

КОХЙЕК
СНИНЕТ
ОЖИВТ
ЛУФОБТ.

4. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов:

ДР
М
ТР
Ц
Щ
ЯГ. (...)

5. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

ЖИВОТНОЕ (...) МОНАХ.

6. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

СНА(...)ОВОЙ.

7. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

ОЗУКРА
НИШПАЯЛ
НИБОВОС
НИШКУП.

8. Найдите общее начало для трех следующих слов:

БУРКА
(.....) ГОРЕЦ
КНИЖНИК.

9. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

РОДНИК (....) ОТМЫЧКА.

10. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ПЕ (...) ОЛ.

11. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

АЧТПО
АИДРО
ФАГРЕЛТЕ
КТЕВИНЦ.

12. Найдите общее начало для трех следующих слов:

ВОЗ
(....) НОС
РАЗДЕЛ.

13. Найдите слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ТА(...)АТ.

14. Найдите слово, которое означало бы то же, что и слово, стоящее вне скобок:

БИТВА (.....) РУГАНЬ.

15. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

АПНИСЕЛЬ
ЯШВИН
ТАСУПАК
АКАЧБО
ШУРГА.

16. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

БАЛ(...)ЕДА.

17. Найдите общее окончание для следующих слов:

В
Г
К
М
П
(..)

СТ
УГ
УК
Ф.

18. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

ЮКИЛТ
ЛЮТАНЬП
АЛИФАК
ОЗАР
ЛСТУ.

19. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов:

АТ
БР
ГН
Д
ГР
К
Л (..
Р
С
Т
ХР.

20. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

РЫБА (...) НАКЛОННАЯ ПОВЕРХНОСТЬ.

21. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

ДИК(.....)ЕЦ.

22. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

РАКОЧВА
ЛЬБГДОУ
ЕХРО
ЛУПЕДЬ.

23. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

НАСЫПЬ (...) ВРАЩАЮЩИЙСЯ СТЕРЖЕНЬ.

24. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

В
Ж
Л
М (...)
Т
Ч
Ш.

25. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

СА(...)ОН.

26. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

ЗМАТЕ

РАЖПИ

АГОВЛ

ИНЕРГ.

27. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова стоящие вне скобок:

ЧАСТЬ ОДЕЖДЫ (.....) ГРУЗОПОДЪЕМНЫЙ МЕХАНИЗМ.

28. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго:

У (...) Ъ.

29. Решите анаграммы и исключите лишнее слово:

СЛОО

ОКОТИ

ООТРОНТ

РЕБЛАГД.

30. Найдите общее окончание для всех последующих слов:

Б

Г

Л

М

П

(.....)

С

СП

Ч

Ш.

Ключ

1. ГАЗ.

2. БОЙ.

3. ЖИВОТ. (все остальные слова обозначают спортивные игры: хоккей, теннис, футбол).

4. ЕЛЬ.

5. ЛАМА.

6. РЯД.

7. ПУШКИН. (все остальные слова – фамилии певцов: Собинов, Шаляпин, Карузо).

8. ЧЕРНО.

9. КЛЮЧ.

10. СОК.

11. ЦВЕТНИК. (все остальные слова обозначают средства связи: почта, радио, телеграф).
12. ВОДО.
13. ПИР.
14. БРАНЬ.
15. ВИШНЯ (все остальные слова содержат букву А: апельсин, капуста, кабачок, груша).
16. БЕС.
17. ОЛ.
18. СТУЛ (все остальные слова обозначают цветы: лютик, тюльпан, фиалка, роза).
19. ОМ.
20. СКАТ.
21. ОБРАЗ.
22. ОРЕХ (все остальные слова обозначают породы собак: овчарка, бульдог, пудель).
23. ВАЛ.
24. ЕСТЬ.
25. РАЙ.
26. ПАРИЖ (все остальные слова – названия рек: Темза, Волга, Нигер).
27. ВОРОТ.
28. КЛАД.
29. БЕЛГРАД (остальные слова содержат букву О: Осло, Того, Тонто).
30. АЙКА.

Оценка результатов

Отложите на горизонтальной линии соответствующего графика количество правильно решенных задач (рис. 2). Затем проведите вертикаль до пересечения с диагональной линией. От точки пересечения проведите горизонтальную линию влево. Точка на вертикальной оси соответствует вашему коэффициенту интеллекта (англ. IQ – intelligence quotient). Коэффициент интеллекта – количественная оценка уровня интеллекта человека: уровень интеллекта относительно уровня интеллекта среднестатистического человека такого же возраста. Тесты IQ рассчитаны на оценку мыслительных способностей, а не уровня знаний (эрудированности). Наиболее достоверные и точные результаты, свидетельствующие о ваших способностях, находятся в диапазоне от 100 до 130 баллов, вне этих пределов оценка результатов недостаточно достоверна.

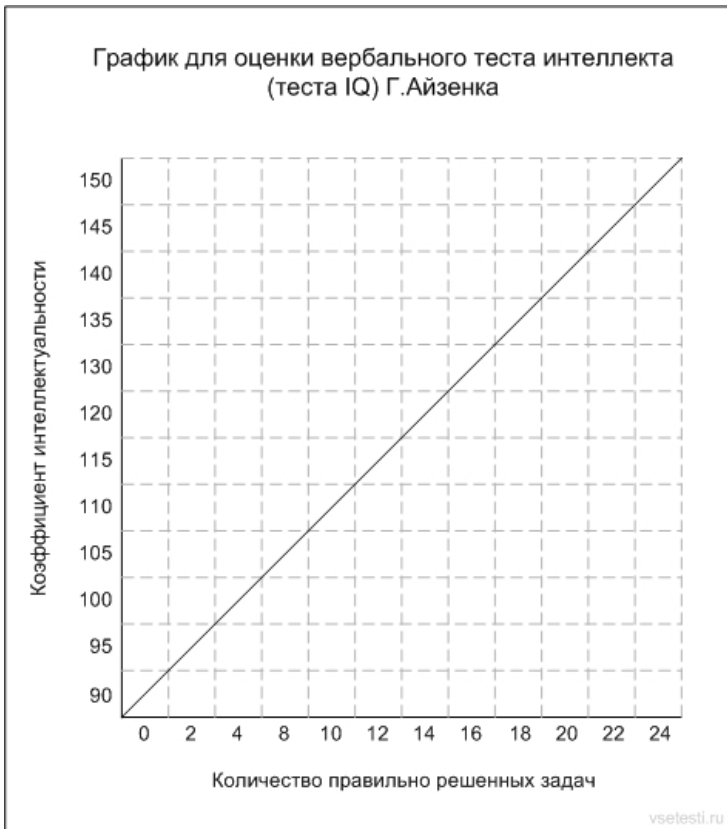


Рис. 2.

Раздел 2. ЛИЧНОСТЬ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Индивидуально-типологические свойства

Задания и упражнения

Вопросы для размышления.

1. Иногда люди, чтобы объяснить свое не вполне адекватное поведение, говорят: «Такой уж у меня характер». Должен ли человек нести ответственность за свой характер? Можно ли изменить характер?

2. Прокомментируйте цитату из работы Э. Фромма: «Человек всегда умирает прежде, чем успевает полностью родиться».

3. Правило А. Аронсона (англ. психолог): «Чрезмерное проявление избытка положительных качеств способствует снижению привлекательности человека». Прокомментируйте утверждение.

4. Попробуйте объяснить с психологической точки зрения слова Э.М. Ремарка: «Характер человека можно по-настоящему узнать, когда он станет вашим начальником».

5. Американский психолог Р. Розенталь протестировал школьников на уровень интеллекта, а затем наугад, независимо от результатов теста, выбрал из списка каждого пятого и объявил учителям, что именно эти несколько детей показали наиболее высокий умственный потенциал и что в будущем именно они покажут наиболее высокие результаты в учебе. После чего в конце учебного года он повторил тестирование этих же детей, в результате чего выяснилось, что те, кого психолог выбрал наугад и высоко оценил как наиболее способных, действительно учатся лучше других. Что стоит за этим фактом?

Задание 1.

Определите возможный тип темперамента.

1. При поручении ответственного задания инженер быстро разработал план конструкции, сделал расчеты и за короткий срок выполнил чертеж.

2. Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не смог, хотя, как выяснилось, материал знал.

3. При составлении проекта инженер-конструктор сильно увлекается, придумывает различные варианты, полностью поглощен работой и раздражается, когда его отвлекают.

4. Поссорившись с приятелями во время игры в футбол на уроке физкультуры, мальчик уже спустя 15 минут по дороге домой обсуждал с ними вчерашний матч.

5. Когда, проходя мимо него, одноклассник случайно задел ногой его портфель, он закричал и с гневом кинулся на того с кулаками.

6. Во время устного счета он несколько раз самый первый поднял руку, но многие его ответы оказывались неправильными.

7. Получив от учителя предложение перейти в специализированный математический класс, девятиклассница ответила, что должна некоторое время подумать, а также посоветоваться с родителями.

Задание 2.

Дайте прогноз поведения людей, обладающих различными типами темперамента, в следующих ситуациях.

1. При выполнении расчета на компьютере у программиста неожиданно происходит сбой в программе.

2. Начальник поручает сотруднику срочно сделать важный доклад.

3. Происходит опоздание на назначенную встречу из-за поломки автобуса.

4. Поздно ночью раздается ошибочный телефонный звонок.

5. Коллега просит еще раз объяснить неясный для него вопрос.

Задание 3.

В приведенных примерах выделите условия, способствующие развитию способностей.

А. Отец и мать Коли – художники. Ребенок часто наблюдал за их работой, стремился помочь им. С раннего детства много рисовал. Он любил помещать сложные композиции на бумажке величиной со спичечную коробку. На седьмом году жизни Коля совершенно самостоятельно постиг законы перспективы. Мальчик буквально не расставался со своими блокнотами, куда зарисовывал все, что поражало его воображение, будило в нем чувство. Он много наблюдал, рано начал читать специальную литературу, изучал жизнь и деятельность великих художников, посещал картинные галереи, выставки. Двенадцатилетний мальчик увлекся красками, цветом, поисками собственного колорита. К своему творчеству относился с исключительной требовательностью и самокритичностью, работал постоянно и увлеченно. В деревне не ленился вставать ранним утром, чтобы написать восход солнца или пастушка в поле, не упускал случая сделать этюд при луне. Коля прилежно учился в средней художественной школе (по Е.П. Ересь).

Б. Гиппенрейтер Ю.Б. приводит пример раннего (3,6 года) пробуждения интереса к числам. Едва с ними познакомившись, ребенок проводил много времени за пишущей машинкой, печатая последовательно числа натурального ряда от 1 до 2000. Очень скоро он освоил операции сложения и вычитания, практически не задерживаясь, как другие дети, в пределах десятка. В окружении его привлекало все то, что можно было измерить или выразить числами: возраст и годы рождения родственников, вес, температура, расстояния, количество страниц в книгах, цены, железнодорожные расписания и др. По всем этим поводам он активно спрашивал, переживал, размышлял. Персонажами его воображаемых игр становились числа, которым он приписывал свой характер и поведение. Он сам открыл отрицательные числа, операцию умножения.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Практическая часть

Тест «Формула темперамента» (А.Белов)

Отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

Итак, если вы:

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны, вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;
- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны;
- 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
- 13) агрессивный забияка;
- 14) нетерпимы к недостаткам;
- 15) обладаете выразительной мимикой;
- 16) способны быстро действовать и решать;
- 17) неустанно стремитесь к новому;
- 18) обладаете резкими порывистыми движениями;
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения – то вы чистый *холерик*.

Если вы:

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
- 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;

- 19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться – *то вы, конечно же, сангвиник.*

Если вы:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать;
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
- 7) сдержаны и терпеливы;
- 8) доводите начатое дело до конца;
- 9) не растрчиваете попусту сил;
- 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете порывы;
- 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
- 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- 19) обладаете выдержкой;
- 20) несколько медлительны – *то вы, без сомнения, флегматик.*

Если вы:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
- 7) склонны уходить в себя;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете тихой речью;
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слезливости;
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легко ранимы;

- 16) чрезмерно обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) уступчивы, покорны;
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих – **то вы меланхолик.**

Обработка результатов. Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16 – 20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11 – 15, значит качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если положительных ответов 6 – 10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента:

$$\Phi_T = \left(\frac{XA_X}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{CA_C}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{\Phi A_\Phi}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{MA_M}{A} \cdot 100\% \right),$$

где Φ_T – формула темперамента;

X – холерический темперамент;

C – сангвинический темперамент;

Ф – флегматический темперамент;

M – меланхолический темперамент;

A – общее число плюсов по всем типам;

A_X – число плюсов в «паспорте холерика»;

A_Φ – число плюсов в «паспорте флегматика»;

A_C – число плюсов в «паспорте сангвиника»;

A_M – число плюсов в «паспорте меланхолика».

В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:

$$\Phi_T = 35\% X + 30\% C + 14\% \Phi + 21\% M,$$

Это значит, что данный темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматичный, на 21% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, то значит, что данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30 – 39% – то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20 – 29%, то качества данного типа выражены средне, если 10 – 19%, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

Методика «Определение типа акцентуации личности» (опросник Шмишека)

Опросник предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, ядро личности. В случае яркой выраженности (акцента) основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно личности, у которых основные черты ярко выражены, названы К. Леонгардом «акцентуированными». Термин «акцентуированные личности» занял место между психопатией и нормой. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

Опросник содержит 10 шкал, в соответствии с десятью типами акцентуированных личностей, выделенными К. Леонгардом, и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет».

Инструкция: «Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или знак – (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь».

Текст опросника.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?

16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно застланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?

46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ.

При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

1. Демонстративность/демонстративный тип:

+ : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

- : 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревание/застревающий тип:

+ : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

- : 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичность/педантичный тип:

+ : 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

- : 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимость/возбудимый тип:

+ : 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножить на 3.

5. Гипертимность/гипертимный тип:

+ : 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Сумму ответов умножить на 3.

6. Дистимность/дистимический тип:

+ : 9, 21, 43, 75, 87.

Сумму ответов умножить на 3.

7. Тревожность/тревожно-боязливый тип:

+ : 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

- : 5.

Сумму ответов умножить на 3.

8. Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип:

+ : 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на 6.

9. Эмотивность/эмотивный тип:

+ : 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

- : 25.

Сумму ответов умножить на 3.

10. Циклотимность/циклотимный тип:

+ : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Сумму ответов умножить на 3.

Обработка данных. Максимальная сумма баллов – 24. Сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит о тенденции к тому или иному типу акцентуации. В случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Если ваш результат не превышает 19 баллов, речь должна идти не о наличии акцентуации личности, а лишь об определенных особенностях вашего темперамента и характера. Поэтому описание той или иной акцентуации не должно восприниматься вами однозначно как характеристика вашей личности. Учтите, в психологии нет хороших или плохих качеств личности. Есть только индивидуальные особенности. Но от того, насколько вы сможете смириться с ними, принять, с выгодой для себя и без ущерба для других использовать зависит состояние вашей души и жизнь в целом. Акцентуации не являются психическими расстройствами. Акцентуация характера – это крайний вариант нормы, при котором отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий. Выявление акцентуированных личностей в коллективе необходимо для выработки индивидуального подхода к ним, для профессиональной ориентации, закрепления за ними определенного круга обязанностей, с которыми они способны справляться лучше других (в силу своей психологической предрасположенности).

Выделенные К. Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимный, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимный, аффективно-экзальтированный, эмотивный).

Профиль характера (личностной акцентуации)

Сумма баллов после умножения		Диапазон акцентуированных черт и типов характера
24 23 22 21 20 19		
18 17 16 15		Диапазон тенденций
14 13 12		Признак акцентуации
11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0		

1. Демонстративный тип. Характеризуется демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, желание власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, почитания и удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не жела-

ет знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к себе. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Ему характерна повышенная импульсивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимный тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Почти всегда у них отличное настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, полагают обостренным чувством справедливости, а также замедленно мышления.

7. Тревожно-боязливый тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, пугливость, неуверенность в себе. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Охотно подчиняются опеке, нотации могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружаю-

ших. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток.

8. Аффективно-экзальтированный тип. Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также улыбочивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытого конфликта. В конфликтных ситуациях бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9. Эмотивный тип. Для людей этого типа характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее выраженные их черты – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе.

10. Циклотимный тип. Для людей этого типа свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них жажду деятельности, повышенную говорливость; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления. Также часто меняется их манера общения с окружающими людьми. Настроение влияет на самооценку.

Тест «Сильный ли у вас характер?»

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих?

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;

- г) очень часто.
2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите, из-за упрямства, наперекор другим либо из "престижных" соображений?
- а) да;
б) нет.
3. Какие из перечисленных качеств вы более всего цените в людях?
- а) настойчивость;
б) широту мышления;
в) эффективность, умение показать себя.
4. Имеете ли вы склонность к педантизму?
- а) да;
б) нет.
5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?
- а) да;
б) нет.
6. Любите ли вы анализировать свои поступки?
- а) да;
б) нет.
7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:
- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
б) остаетесь самим собой.
8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас трудностях?
- а) да;
б) нет.
9. Какое из перечисленных определений больше всего, по вашему мнению, подходит к вам?
- а) мечтатель;
б) "рубаха-парень";
в) усерден в труде;
г) пунктуален, аккуратен;
д) "философ" в широком смысле этого слова;
е) суетный человек.
10. Если в пылу полемики ваш оппонент "сорвется" и допустит личный выпад против вас, как вы поступите?
- а) ответите ему в том же тоне;
б) проигнорируете этот факт;
в) демонстративно обидитесь;
г) предложите сделать перерыв.
11. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:
- а) досаду;
б) стыд;

в) гнев.

12. Если вы попадете впросак, кого вините в первую очередь?

а) самого себя;

б) "фатальное" невезение;

в) прочие "объективные" обстоятельства.

13. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди – будь то руководители, коллеги или подчиненные – недооценивают ваши способности и знания?

а) да;

б) нет.

14. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них;

б) стараетесь ретироваться;

в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;

г) отвечаете смехом и, как говорится, "ноль внимания";

д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете.

15. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения?

а) да;

б) нет.

Таблица оценки ответов

Вопрос/ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	2	2	0	0	0
б	1	2	1	0	2	0	0	2	1	2	1	0	2	1	2
в	2	-	0	-	-	-	-	-	3	1	0	0	-	2	-
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	0	-
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	0	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-

Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

Ниже 14 баллов. Увы, вы человек слабохарактерный, неуравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, только не себя. И в дружбе и в работе на вас трудно положиться.

14–23 балла. У вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равно-

ценны. Бывают у вас и срывы и заблуждения. вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же вам есть над чем задуматься, чтобы избавиться от некоторых недостатков, ведь вам это под силу.

24–30 баллов. Вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладаете достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнениями других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбирать правильное решение. Избегайте самолюбования и всегда помните: сильный – это не значит жесткий.

Свыше 30 баллов. Может быть, такая сумма очков – это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения? Просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А если есть, то им просто нечего порекомендовать.

Тест «Комплекс неполноценности»

Первыми описали комплексы и дали им определение «отцы-основатели» психоанализа. Этим названием они обозначили эмоционально окрашенные убеждения и жизненные принципы, проявляющиеся в импульсивных, не поддающихся объяснению поступках, осложняющих нормальную жизнь, ограничивающих возможности развития личности и мешающих испытывать чувство радости. Комплекс неполноценности заставляет человека ощущать себя ниже других, он, например, может стать причиной отказа от любой конкурентной борьбы: экзамены, профессиональные конкурсы, бизнес и т. д. Этот комплекс порожден неуверенностью в своих достоинствах или способностях. «Не буду даже пробовать, все равно проиграю!» – убеждают себя жертвы этого комплекса. Комплексы развиваются, как правило, у людей, которые по природе своей или по воспитанию склонны быть суровыми судьями. Они выносят себе суровый приговор (за «малый рост», «толстые ноги» и т. д.), но также постоянно осуждают и других. С точки зрения психологии, та или иная самооценка самым прямым образом связана с вашим отношением к окружающему миру. Тот, кто любит этот мир, любит и себя. А значит, если мы всегда критикуем других, то мы будем безжалостны и к себе. Никто практически не бывает доволен собой. Каждого что-то грызет, у каждого – свои комплексы. Все время сравниваем себя с кем-то, чтобы убедиться, что и мы что-то стоим.

А как обстоит дело с вами? Для этого ответьте на вопросы теста.

Инструкция. Прочтите каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который наиболее справедлив для вас, выпишите номер утвер-

ждения и количество очков за выбранный вариант ответа (количество очков указано рядом с вариантом ответа).

1. Люди меня не понимают:
 - а) часто (0); б) редко (3); в) такого не бывает (5).
2. Чувствую себя «не в своей тарелке»:
 - а) редко (5); б) все зависит от ситуации (3); в) очень часто (0).
3. Я оптимист:
 - а) да (5); б) только в исключительных случаях (3); в) нет (0).
4. Радоваться чему попало, это:
 - а) глупость(0); б) помогает пережить трудные минуты (3);
 - в) то, чему стоит поучиться (5).
5. Я хотел бы иметь такие же способности, как другие:
 - а) да (0); б) временами (3); в) нет, я обладаю более высокими способностями (5).
6. У меня слишком много недостатков:
 - а) это правда (0); б) это не мое мнение (3); в) неправда (5).
7. Жизнь прекрасна!:
 - а) это действительно так (5); б) слишком общее утверждение (3);
 - в) вовсе нет (0).
8. Я чувствую себя ненужным:
 - а) часто (0); б) временами (3); в) редко (5).
9. Мои поступки окружающим непонятны:
 - а) часто (0); б) иногда (3); в) редко (5).
10. Мне говорят, что я не оправдываю надежд:
 - а) часто (0); б) иногда (3); в) очень редко (5).
11. У меня масса достоинств:
 - а) да (5); б) все зависит от ситуации (3); в) нет (0).
12. Я пессимист:
 - а) да (0); б) в исключительных случаях (3); в) нет (5).
13. Как всякий думающий человек я анализирую свое поведение:
 - а) часто (0); б) иногда (3); в) редко (5).
14. Жизнь – грустная штука:
 - а) вообще, да (0); б) утверждение слишком общее (3);
 - в) это не так (5).
15. «Смех – это здоровье»:
 - а) банальное утверждение (0); б) об этом стоит помнить в трудных ситуациях (3); в) вовсе нет (5).
16. Люди меня недооценивают:
 - а) увы, это так (0); б) не придаю этому большого значения (3);

- в) вовсе нет (5).
17. Я сужу о других слишком сурово:
а) часто (0); б) иногда (3); в) редко (5).
18. После полосы неудач всегда приходит успех:
а) верю в это, хотя и знаю, что это вера в чудеса (5); б) может и так, но научного подтверждения этому нет (3); в) не верю в это, потому что это вера в чудеса (0).
19. Я веду себя агрессивно:
а) часто (0); б) иногда (3); в) редко (5).
20. Я бываю одинок:
а) очень редко (5); б) иногда (3); в) слишком часто (0).
21. Люди недоброжелательны:
а) большинство (0); б) некоторые (3); в) вовсе нет (5).
22. Не верю, что можно достичь того, чего очень хочешь:
а) потому что не знаю того, кому это удалось (0); б) иногда это удается (3); в) это не так, я верю! (5).
23. Требования, которые передо мной поставила жизнь, превышали мои возможности:
а) часто (0); б) иногда (3); в) редко (5).
24. Наверно, каждый человек недоволен своей внешностью:
а) я думаю, да (0); б) наверное, иногда (3); в) я так не думаю (5).
25. Когда я что-то делаю или говорю, бывает, меня не понимают:
а) часто (0); б) иногда (3); в) очень редко (5).
26. Я люблю людей:
а) да (5); б) утверждение слишком общее (3); в) нет (0).
27. Случается, я сомневаюсь в своих способностях:
а) часто (0); б) иногда (3); в) редко (5).
28. Я доволен собой:
а) часто (5); б) иногда (3); в) редко (0).
29. Считаю, что следует к себе быть более критичным, чем к другим людям:
а) да (0); б) не знаю (3); в) нет (5).
30. Верю, что мне хватит сил реализовать свои жизненные планы:
а) да (5); б) по-разному это бывает (3); в) нет (0).

Результаты теста

Внимание: если вы не набрали одинаковое количество очков (например, 0 и 0, 3 и 3, 5 и 5) в следующих парах: 3 и 18, 9 и 25, 10 и

23, 12 и 22 – то общий результат теста можно считать случайным, недостоверным.

0 – 40 очков – к сожалению, вы закомплексованы. О себе думаете негативными категориями, «зациклились» на своих слабостях, недостатках, ошибках. Постоянно боретесь с собой, и это только усугубляет и ваши комплексы, и саму ситуацию, еще более осложняет ваши отношения с людьми. Попробуйте думать о себе иначе: сконцентрируйтесь на том, что есть в вас сильного, теплого, хорошего и радостного. Увидите, что очень скоро изменится ваше отношение к себе и к окружающему миру. И вы вдруг заметите, что и люди станут относиться к вам лучше, и почувствуете, что и вы сами, и люди вокруг вас станут лучше, добрее. И улыбнитесь – им и себе.

41 – 80 очков. У вас есть все возможности самому прекрасно справиться со своими комплексами. В общем-то они не очень мешают вам жить. Временами вы боитесь анализировать себя, свои поступки. Запомните: прятать голову в песок – дело совершенно бесперспективное, до добра оно не доведет и может только на время разрядить обстановку. От себя не убежишь, смелее! У вас хватит сил справиться с любыми проблемами.

81 – 130 очков – вы не лишены комплексов, как и всякий нормальный человек, но прекрасно справляетесь со своими проблемами. Объективно оцениваете свое поведение и поступки людей. Свою судьбу держите в своих руках. В компаниях чувствуете себя легко и свободно, и люди чувствуют себя так же легко в вашем обществе. Совет: так держать!

131 – 150 очков – вы думаете, что у вас вообще нет комплексов. Не обманывайте себя, такого просто не бывает. Каким образом комплекс неполноценности может воздействовать на вашу жизнь? Прежде всего, вы теряете возможности, которые встают перед вами. Вы считаете, что кто-то другой более достоин этих возможностей, чем вы. Самообман и завышенная самооценка небезопасны. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Комплексы ведь для того, чтобы с ними справляться или ... чтобы их полюбить. Вас хватит и на то, и на другое. В противном случае ваш комплекс самовлюбленности перерастет в зазнайство, высокомерие, вызовет неприязнь к вам окружающих людей, существенно испортит вашу жизнь. Найдите среди друзей того, кто больше всех критикует вас, и смиренно выслушайте всё, что он вам выдаст. Ваш комплекс неполноценности должен помогать вам двигаться по карьерной лестнице и самосовершенствоваться.

Методика «Исследование решительности как волевой черты характера»

Это немаловажный вопрос. Нерешительность людей порой приводит к весьма серьезным проблемам. Итак, решительны ли вы? Ответьте на вопросы нашего теста, и, мы надеемся, вы узнаете себя еще лучше. Из предложенных вариантов ответов – А, Б, В, Г, Д, Е – выберите один.

1. Что, по-вашему, движет человеком в жизни прежде всего?

А – любопытство; Б – желания; В – необходимость.

2. Как вы думаете, почему люди переходят с одной работы на другую?

Г – их увольняют; Д – уходят из-за большей зарплаты; Е – другая работа им больше по душе.

3. Когда у вас происходят неприятности:

А – вы откладываете их решение до последнего; Б – вас есть потребность проанализировать, насколько виноваты вы сами; В – вы не хотите даже и думать о том, что случилось.

4. Вы не успели вовремя сделать какую-то работу и:

Е – заявляете о своей неудаче еще до того, как это станет известно; Г – с боязнью ждете, когда вас спросят о результатах; Д – вы основательно подготавливаете к объяснению.

5. Когда вы достигаете какой-то поставленной цели, то встречаете известие об этом:

В – с чувством облегчения; Б – с бурными положительными эмоциями; А – по-разному, в зависимости от цели, но не так бурно.

6. Что бы вы рекомендовали очень стеснительному человеку?

Г – избегать ситуаций, требующих риска; Е – избавиться от этого, обратившись к помощи психолога; Д – познакомиться с людьми другого склада, не страдающими застенчивостью.

7. Как вы поступите в конфликтной ситуации?

Б – поговорю с тем, с кем вступил в конфликт; А – напишу письмо; В – попробую разрешить конфликт через посредника.

8. Какого рода страх возникает у вас, когда вы ошибаетесь?

Д – страх того, что ошибка может изменить тот порядок, к которому вы привыкли; Г – боязнь наказания; Е – боязнь потерять престиж.

9. Когда вы с кем-то разговариваете, то:

А – время от времени отводите взгляд; Б – смотрите прямо в глаза собеседнику; Г – отводите взгляд даже тогда, когда к вам обращаются.

10. Когда вы ведете важный разговор, то:

Е – тон разговора обычно остается спокойным; Д – вы то и дело вставляете ничего не значащие слова; Г – вы повторяетесь, волнуетесь, ваш голос начинает вас подводить.

А теперь обратимся к результатам.

Если почти все ваши ответы состоят из вариантов А и Д, то вы не особенно решительный человек, но вас нельзя назвать и нерешительным. Вы действуете не всегда достаточно активно и быстро, но только потому, что считаете – дело того не стоит. Вам нравятся отважные люди. Но часто вы оправдываете и нерешительных, считая, что их действия – результат не страха, а осмотрительности. Когда вы читаете книги, смотрите фильмы о смелых, отчаянных людях, то часто хотели бы быть на их месте.

Если вы выбрали главным образом варианты Б, Е, то вы, безусловно, решительный человек. Вы слишком часто пренебрегаете вещами, которые считаете мелкими, незначительными. Но несмотря на это, вас ценят как самостоятельную и интересную личность. Если у вас есть еще и чувство ответственности, то вам часто поручают сложные задачи, но в этом случае в вашей группе должны быть люди другого типа, которые бы уравновешивали вашу слишком большую активность. Не нужно ли вам все же лучше продумать решения, которые вы принимаете?

Если все ваши ответы относятся к В, Г, то вы боитесь не только принимать решения, но даже обдумывать их, страшаетесь приближающихся событий... Ваше психологическое состояние нельзя назвать стабильным, благополучным. Часто вы скорее ожидаете критики ваших действий, чем похвалы. Есть ли у вас другие варианты ответов? Если нет, то у вас есть проблемы не только с самим собой, но и с окружающими.

Методика «Полоролевые особенности характера»

Согласно популярному стереотипу, женщина – это существо воздушное, мягкое, впечатлительное, чуткое. Мужчина же – сильный, решительный, умный. Между тем в жизни бывает по-разному, и с каждым днем все труднее и труднее встретить так называемого "настоящего мужчину" или "стоцентную" женщину.

Если у вас есть желание лучше разобраться в свойствах своего ума, убедиться в наличии того, что обычно понимают под мужественно-

стью или женственностью характера – ответьте на предлагаемые вопросы ДА или НЕТ (в случае колебаний – ?).

1. Если представится случай, люблю играть первую скрипку в обществе.

2. В трудном или спорном положении жду поддержки у самого близкого человека.

3. В любом деле умею с легкостью принимать решения.

4. Отличаюсь впечатлительностью, во мне легко вызвать сострадание.

5. Умею постоять за свой авторитет.

6. Забочусь о своей внешности, и это доставляет мне удовольствие.

7. Обычно стараюсь приспособиться к обстоятельствам, а не действовать по первому побуждению.

8. Иногда кокетничаю с представителями противоположного пола.

9. Обладаю большой психической силой и независимостью в действиях.

10. Всегда ношу с собой зеркальце.

11. Умею не только долго помнить обиду, но и отплатить той же монетой.

12. Не отличаюсь выдержкой и не умею оставаться хладнокровным в любом положении.

13. Считаю, что любовь – это сокровенное переживание, не нуждающееся в непременном внешнем проявлении.

14. Я романтичен.

15. Мой характер схож с характером моего отца.

Подсчет результатов: за каждое ДА на нечетные вопросы и НЕТ на четные вы получаете по 10 очков. За каждый вопросительный знак – 5 очков.

100 – 150 очков. Психологически – вы мужчина на все 100 процентов. Решительность, самостоятельность, независимость – ваши сильные стороны. Умеете быть опорой для другого человека. Ваши жизненные принципы могут вызывать уважение многих людей. Если вы мужчина, ваши ответы наводят на мысль о некоторой схематичности и стереотипности понимания вопросов пола и собственной мужественности. Но если вы женщина – довольны ли вы собою?

50 – 99 очков. В зависимости от необходимости вы обнаруживаете как типично мужские, так и классически женские черты, умея сочетать мягкость с решительностью и впечатлительность с благоразумием. Может быть, жизненные обстоятельства иногда потребуют от вас по-

ступков, которые вы считаете более свойственными противоположному полу, тем не менее умение приспосабливаться и большая психическая гибкость будут вашими союзниками в любых обстоятельствах.

0 – 49 очков. Психически – вы стопроцентная женщина. Сегодня это редко встречаемый тип человека. Если вы любите готовить, заниматься домашним хозяйством и воспитывать детей, если вы мягки и покорны – вы имеете все задатки, чтобы стать воплощением мужского идеала. Настоящий мужчина примет вас такой, какая вы есть, достаточно, что он вас полюбит. Если же вы мужчина – ваше положение не завидно...

2.2. Психология деятельности и мотивации. **Эмоционально-волевая регуляция поведения**

Задания и упражнения

Вопросы для размышления.

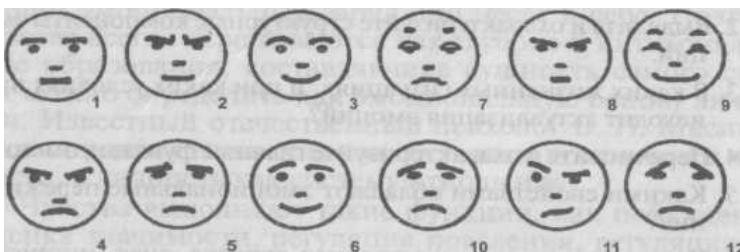
1. Известный психолог и философ Э. Фромм писал: «Мое собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек... Если индивид любит только другого, он вообще не может любить». Проанализируйте это высказывание.

2. Прокомментируйте слова В.В. Маяковского: «Тот, кто постоянно ясен, тот, по-моему, просто глуп».

3. От чего зависит богатство эмоциональной жизни человека?

Задание 1.

Перед вами двенадцать выражений лица, которые отражают определенные эмоциональные состояния человека. Соотнесите рисунок и соответствующее эмоциональное состояние: скорбь, безразличие, веселье, скепсис, сильная злость, грусть, бурная радость, враждебность, глубокая печаль, застенчивая радость, плохое самочувствие, злость.



Задание 2.

Дайте название эмоциям, возникающим в следующих ситуациях.

1. Начальник оскорбительно ругает подчиненного за неправильно выполненное задание.
2. Рабочий долго выполняет однообразную работу.
3. Студент получает отличную оценку на экзамене.
4. В переполненном автобусе происходит конфликт между пассажирами, сопровождающийся взаимными оскорблениями и унижениями.
5. Молодой человек, поступивший учиться в престижный вуз, пошел на встречу с бывшими одноклассниками.
6. Люди, ожидающие автобус, смотрят на пьяную, неряшливо одетую женщину.
7. Ребенок смотрит по телевизору интересный мультфильм.
8. Человек попал в автомобильную аварию и чудом остался жив.
9. Человек впервые прыгает с парашютом.
10. Студенту неожиданно снизили оценку на экзамене.

Психология деятельности и мотивации. эмоционально-волевая регуляция поведения.

Практическая часть

Тестовая методика «Самоотношение»

На вопросы теста нужно отвечать "да", "нет", "не знаю".

1. Я вполне доволен(на) собой.
2. Иногда меня беспокоят или нервируют противоречивые мысли и чувства, касающиеся людей или событий.
3. Я могу точно определить в своей жизни период, когда я стал(а) человеком самостоятельным и независимым.
4. Я люблю представлять себе различные ситуации, в которых я веду себя совершенно иначе, чем в жизни.
5. Кроме мелких промахов, мне нечего поставить себе в вину.
6. У меня часто возникает такое чувство, что я сам(а) не знаю, чего я хочу.
7. Я столь хорошо знаю свое тело (организм), что понимаю, когда мелкие недомогания вызваны моими внутренними конфликтами или душевным разладом.

8. Меня очень огорчает то, что я никогда не достигну идеального состояния собственной личности.

9. Вместо того чтобы взрываться и злиться, я умею вести мысленный (внутренний) диалог и разговаривать с собою даже тогда, когда проблема вызывает противоречивые мнения или чувства.

10. Иногда я реагирую на определенные (некоторые) ситуации иначе, чем хотел(а) бы.

11. Есть вещи, в которые я глубоко верю, и такие ценности, во имя которых я сделал(а) бы больше, чем могу сейчас определить.

12. Я всегда спешу, мне не хватает времени или я берусь за выполненные задания, превышающих возможности одного человека.

13. Я умею сам(а) поддерживать себя в трудных ситуациях, а когда у меня есть возможность (время, место и т. д.), то я позволяю себе "переболеть".

14. Я считаю, что сегодня мир так сильно изменился, что добро и зло стали чем-то относительным.

15. Часто, слыша критические оценки других людей в отношении себя, вслух я соглашаюсь с ними, хотя, по правде, я так не думаю.

Подсчет результатов.

За каждый ответ "да" на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, а также ответ "нет" на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 – получаете по 10 очков. За каждый "не знаю" – получаете по 5 очков. Подсчитайте все очки.

100 – 150 очков. Ваши ответы показывают не только на то, что вы живете в согласии с собой, но и то, что вы знаете себя и можете себе доверять. Кажется, вы обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и касающихся взаимоотношений с людьми. Вы умеете быть для себя источником силы и поддержкой даже тогда, когда другие люди вашу силу называют слабостью.

50 – 99 очков. Очевидно, вы не живете в полном согласии с самим(ой) собой. В вас есть много сомнений и недовольства собой. Ваши ответы указывают на существование каких-то преград для полного принятия собственной личности. Если бы вы попробовали точнее оценить свои возможности и одновременно проявить больше терпимости по отношению к себе (вы – человек мыслящий, но и ошибающийся), то тогда, быть может, жизнь приносила бы вам больше удовлетворения.

0 – 49 очков. Знаете ли вы причину, по которой так сильно себя не любите? Ваши ответы говорят о почти полном отсутствии принятия себя и согласия с собой. Но несмотря, ни на что, будьте другом самого

себя, для этого изучите, как много предрассудков и стереотипов вы уже имеете, думая о себе. И, кроме того, не мучайте себя упражнениями воображения. Начните делать то, что желаете больше всего, даже если этому сопутствует риск.

Методика «Эмоциональный портрет личности»

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб». Необходимо сделать по одному выбору в вопросах:

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет: "Уже никуда ты не пойдешь". Я:

а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки отпустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома;

б) скажу себе: "А я никуда не хочу идти" и останусь дома;

в) скажу: "Ничего не поздно, я пойду", хотя мама потом будет сильно ругаться;

2. В случае разногласий я обычно:

а) внимательно прислушиваюсь к чужому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия;

б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями;

в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

а) любит нравиться многим и быть как все;

б) всегда остается самим собой;

в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Моё отношение к романтической любви:

а) быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье;

б) это неплохо, но пока она от тебя не требуют слишком многого;

в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что нужно.

5. Если я расстроен, то:

а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил;

б) стараюсь не обращать на это внимание;

в) начинаю злиться и не могу разрядиться на окружающих меня людей.

6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать;

б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии;

в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь это исправить.

7. Если кто-то "уколет" меня моим недостатком, то я:

а) раздражаюсь и молчу, переживая обиду внутри себя;

б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же;

в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

а) сам по себе;

б) лидер, руководитель;

в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:

а) просто перехожу к другому делу;

б) показываю всем, что я уже все сделал;

в) хочу, чтобы меня похвалили.

10. На вечеринках я обычно:

а) тихонечко сижу в углу;

б) стремлюсь быть в центре всех событий;

в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.

11. Если кассир в магазине не додает мне сдачу, то я:

а) естественно, ее потребую;

б) расстроюсь, но промолчу; я не люблю препираться с кассирами;

в) не обращаю внимания; мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.

12. Если я чувствую, что злюсь, я:

а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них;

б) чувствую себя неудобно;

в) пытаюсь себя утихомирить.

13. Когда заболеваю, я:

а) делаюсь раздражительным и нетерпимым;

б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать;

в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.

14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:

а) выразить ему свои чувства открыто и прямо;

б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре;

в) дать ему знать об этом косвенно, например, через других людей.

15. Мой девиз, очевидно, будет:

а) "Победитель всегда прав";

б) "Весь мир любит любящего";

в) "Тише едешь – дальше будешь".

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте вопросы теста на три пятерки: 1–5, 6–10, 11–15.

Чтобы узнать, насколько вы "Голубь", посчитайте, сколько у вас ответов "а" – в первой пятерке, "в" – во второй пятерке и "б" – в третьей пятерке (полученный результат может колебаться в значении от 0 до 15).

Выраженность у вас "страусиных" черт покажет сумма "б" в первой пятерке, "а" – во второй, и "в" – в третьей.

Ответы "Ястреба" – "в" в первой пятерке, "б" – во второй и "а" – в третьей.

«Голубь»

Это мягкий и чувствительный человек. "Голуби" нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, ради нее они готовы даже на самопожертвование. Они готовы сделать все для других – и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют. "Голуби" живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени, вместо того чтобы заняться чем-то серьезным. "Голубь" чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. "Голуби" себя лучше чувствуют "за треном", а не на нем. Брать на себя инициативу и ответственность – побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенности. "Голуби" зависимы от мнений окружающих и преданы предмету обожания. Они страдают от мелочей, часто суеверны, слишком добры и уступчивы.

«Страус»

"Страус" – человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. "Страусу" достаточно себя и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или, не дай бог, разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову и сердце, но и талант. Если "Страуса" отвергли, он перенесёт это достаточно спокойно. Они не ждут от жизни и людей слишком многого, поэтому не бывают и слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско. Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность.

«Ястреб»

Человеку честолюбивому, решительному и храброму, "Ястребу" нужна власть. Преследуя свои цели, "Ястребы" приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого "вытягиваться" перед ними "в струнку" и выкладываться в деле. "Ястребы" требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и массы восхищения. Но, с другой стороны, они работают больше чем кто-либо, и, как правило, заслуживают такого отношения к себе. Они стремятся к совершенству, требуют "все или ничего". На критику со стороны реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает в них ярость, но и может ввергнуть в состояние глубокой депрессии. Для "Ястребов" мир представляет поле битвы, где они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они вооружены умом и проницательностью, они прирожденные стратеги, у них масса энергии.

Методика «Уровень притязаний»

Инструкция.

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд в первой таблице, укажите их число, поставив рядом с УП

$$УП(4) = УД(4) =$$

Уровень притязаний:

УП = 5 и выше – нереалистично высокий;

УП = 3+4,99 – высокий;

УП = 1 + 2,99 – умеренный;

УП = -1,49 + 0,99 – низкий;

УП = -1,50 и ниже - нереалистично низкий.

Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется ему привлекательным и возможным. На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Бывают адекватные уровни притязания (человек ставит перед собой те цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные, завышенные (притязает на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирает легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

Лица с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний постоянно стремятся к улучшению своих достижений, самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач и достижению трудных целей.

Лица с умеренным уровнем притязаний стабильно и успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям.

Лица с низким или нереалистично сниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться заниженной самооценкой, неверием в свои силы, "комплексом неполноценности" либо "социальной хитростью", когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Примечание для экспериментатора: длительность третьего опыта – 8 с для искусственного создания ситуации неудачи.

Тест «Подверженность стрессу»

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

1. А. В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

Б. Если в игре вы теряете несколько очков или представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры».

В. Вы избегаете какой бы то не было конфронтации.

2. А. Вы честолюбивы и хотите многого достичь.

Б. Вы сидите и ждете «у моря погоды».

В. Вы ищете предлог увильнуть от работы.

3. А. Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело.

Б. Вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать».

В. Когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

4. А. Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других.

Б. Когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

В. Вам с трудом удастся выразить ваши чувства и тревоги.

5. А. Вам часто становится скучно.

Б. Вам нравится ничего не делать.

В. Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. А. Вы быстро ходите, едите и пьете.

Б. Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

В. Вы сдерживаете свои чувства.

Обработка результатов:

А – 6 баллов;

Б – 4 балла;

В – 2 балла.

Подсчитайте баллы, и у вас получится:

24 – 36 баллов. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, которые вызваны стрес-

сом, – сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно вам самим и всем окружающим вас людям.

18 – 24 балла. Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если вы набрали ненамного больше 18 очков, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит вам добиться большего.

12 – 18 баллов. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

Тест «Отношение к любви»

Прочтите перечисленные ниже вопросы и ответьте на них «да», «нет» или поставьте знак «?».

1. Мужчина, по-моему, должен быть всегда активнее женщины.
2. Я люблю доставлять радость любимому человеку, даже по пустяковому поводу.
3. Мне неловко быть нежным с любимым человеком в присутствии посторонних.
4. Я чувствую себя совершенно необходимым (ой) любимому человеку.
5. Спустя 15 лет совместной жизни главным становится привычка.
6. Мне легко проявлять свое чувство и говорить о нем.
7. Если бы не дети, дом, привычки, я бы все переменил в своей жизни.
8. Человек, с которым я делю судьбу, является для меня самым близким и дорогим.
9. Честно говоря, мне трудно сказать, что такое любовь.
10. То, что происходит между мной и близким мне человеком, крайне важно и значительно для меня.
11. Я чаще ревную любимого (ую), чем тоскую по нему (ней).
12. Я очень люблю человека, с которым меня соединила судьба.
13. Иногда я устаю от человека, с которым делю судьбу.
14. Я часто стараюсь порадовать близкого мне человека.
15. Иногда мне кажется, что мы совершенно не понимаем друг друга и абсолютно по-разному представляем наш союз.

За каждый ответ «да» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 и «нет» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 начислите по 10 баллов. За каждый знак вопроса – по 5 баллов. Суммируйте результаты.

100 – 150 баллов. Вы принадлежите к числу людей чувствительных. Умеете любить глубоко и преданно, не стесняетесь своей любви и умеете проявить ее. Но при неблагоприятных обстоятельствах ваша любовь может стать для вас источником страданий, осложнения во взаимоотношениях с близким человеком – причиной настоящего горя. Вы имеете все данные в совершенстве овладеть трудным искусством любви, поскольку обладаете способностью как любить, так и вызывать ответные чувства.

50 – 95 баллов. Вы – человек впечатлительный. Вопрос чувства является для вас важным, хотя жизнь и научила вас, что не всегда оно должно стоять на первом плане. Бывает, что чувство способно полностью овладеть вами, однако вряд ли вам угрожает опасность потерять при этом голову. Реализм, терпимость, а порой и гордость – вот что руководит вашим поведением. Ваша переменчивость может восприниматься близким вам человеком как холодность или каприз.

0 – 45 баллов. Вы руководствуетесь рассудком. Прежде чем обнаружить какое-либо чувство, десять раз все взвесите и обдумаете. Любовь вас давно уже не влечет. Логика и рассудок – вот «опора» вашей жизни, благонадежность и предусмотрительность, ваш путь к счастью. Вам недоступно очарование романтической любви. Она кажется вам смешной детской забавой. А не довольствуетесь ли вы всего лишь ролью «мавра» в своих взаимоотношениях с близким человеком?

Раздел 3. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Задания и упражнения

Вопросы для размышления.

1. Чтобы раскрыть свою индивидуальность, надо вступить в общение с другими людьми. Но именно для того, чтобы вступить в общение с другими людьми, свою индивидуальность следует ограничивать. Выразите свое отношение к этой мысли.
2. Какой социально-психологический процесс(механизм) восприятия человека человеком отражен в следующем высказывании М. Би-

чер: «Мы не то, что думаем о себе сами... Мы даже не то, что другие думают о нас... Мы то, как мы думаем, что другие думают о нас?»

3. «В людях Илья, а дома – свинья». Какие типичные «персонажи» вы бы выделили в известных вам студенческих группах.

4. Какие коммуникативные барьеры могут возникать при взаимодействии преподавателя и студента?

5. Какие советы вы можете дать своему коллеге по работе, у которого часто возникают трудности во взаимодействии с другими людьми (недопонимания, конфликты)?

Задание 1.

Определите, за счет чего удалось осуществить манипуляцию участникам общения в приведенных примерах:

а) студентка, сидящая на одной из первых парт, встречает преподавательницу восторженным взглядом и не сводит глаз с ее нового платья. Из уст девушки вырывается восклицание: «Какое чудесное платье! Как вы в нем хороши!». Девушка ловит ответный взгляд преподавательницы и не успокаивается, пока не прочтет в нем признательности;

б) студент во время экзамена начинает отвечать по билету и вдруг, прервав себя, обращается к преподавателю: «Иван Иванович, знаете, это место всегда было для меня волнующей загадкой. Почему получается так, что...» – и тут он ставит перед преподавателем вопрос, на который должен бы ответить сам...;

в) иногда подросток – участник самодеятельного коллектива, видя, что руководитель не справляется с собой, намеренно доводит его на занятии до вспышки, выходящей за рамки педагогической этики. Теперь в качестве «пострадавшего» от его вспышки он «гордо» покидает занятие. Он правильно рассчитал, что руководитель не решится дать этому делу огласку и дальнейший ход, поскольку сам выглядит в данном эпизоде не лучшим образом. В дальнейшем, если руководителю недостает принципиальности, подросток еще не раз попытается извлечь из случившегося выгоду для себя, изображая «несправедливо обиженного»;

г) руководитель самодеятельного коллектива – женщина средних лет, ласково обращаясь к молодому специалисту – девушке, побуждает ту искренне поделиться своими трудностями и сомнениями. Она благосклонно слушает ее исповедь и вдруг обрывает: «Какие вы глупости несете – уши вянут!» Ради этой фразы и затеян был весь разговор. Обычно его затевают в присутствии третьих лиц, на глазах у публики.

Собеседница, как правило, обескуражена. Теперь, пытаясь нанести ответный «укол», она будет выглядеть смешной и беспомощной.

Задание 2.

Какими из перечисленных правил вы стали бы руководствоваться в общении и почему?

А. Основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с ним.

Б. Если вам сделали комплимент, его необходимо тут же вернуть.

В. Для того чтобы люди захотели с вами общаться, вы сами должны этого хотеть и собеседники должны это видеть.

Г. Говорите с другим человеком о себе, и он будет слушать вас часами.

Д. Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом того, кто ею одаривает. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Е. В разговоре как можно реже нужно упоминать имя собеседника.

Ж. В разговоре надо стремиться, как можно искреннее внушать собеседнику сознание его значительности.

З. Указывайте на ошибки других прямо, а не косвенно.

И. В общении главное правило: делать подарки ребенку и не дразнить родителя своего собеседника.

К. Главное в общении – побольше говорить, поменьше слушать и не допускать в разговоре пауз.

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Практическая часть

Психоигра «Что у вас делается в душе?»

Предложенная психоигра поможет вам раскрыть, что у Вас делается в душе! Начните от кружка № 1 (рис. 3) и отвечайте на первый вопрос. Двигайтесь в направлении, указанном стрелкой, обозначенной той же буквой, что и выбранный вами ответ.

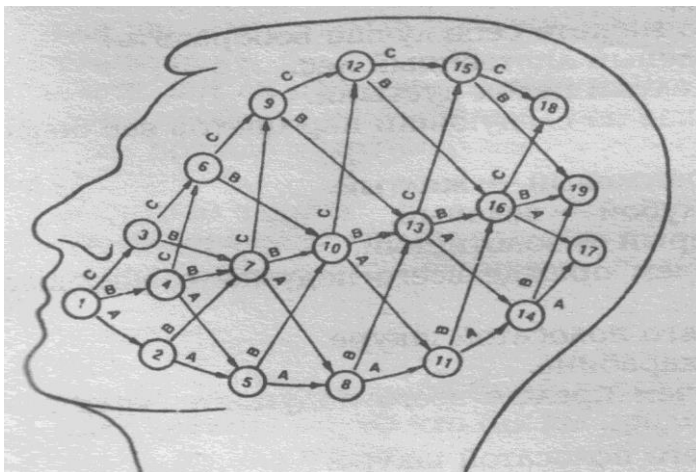


Рис. 3.

Если ответ В – двигайтесь за стрелкой В, если ответ А – за стрелкой А и т. д. Например, если стрелка привела вас на поле № 4 – отвечайте на четвертый вопрос. И так двигайтесь дальше. Отвечайте только на вопросы, по которым продвигаетесь. Фиксируйте последовательность выбранных Вами ответов.

Вопросы

1. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «вода»?
 - А. О водопаде или бурлящем потоке.
 - В. О реке, озере, бассейне или другом месте для купания.
 - С. О лесном пруде или нетронутом горном озере.
2. Что можете себе лучше вообразить?
 - А. Кольшущийся на ветру хлеб.
 - В. Сад.
3. Что можете себе лучше вообразить?
 - В. Зеленый лиственный лес.
 - С. Желтый песок пустыни.
4. Какая из следующий пар цветов вас более привлекает?
 - А. Оранжевый – желтый.
 - В. Голубой – зеленый.
 - С. Серый – золотистый.

5. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «тигр»?
- А. О его полосатой шкуре.
 - В. О карабине.
 - С. О своей безопасности.
6. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «тигр»?
- В. О его полосатой шкуре.
 - С. О своей безопасности.
7. Вы стали членом группы, которая должна снять фильм в малоисследованном уголке света. Что вы возьмете с собой на всякий случай?
- А. Оружие.
 - В. Зимнюю одежду.
 - С. Аптечку.
8. В критической ситуации необходимо перебраться на другую сторону узкой речки. Как вы это сделаете?
- А. Перепрыгните.
 - В. Перейдете.
9. В критической ситуации необходимо перебраться на другую сторону узкой речки. Как вы это сделаете?
- В. Будете искать мост.
 - С. Прыгнете в воду и переплывете.
10. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «медведь»?
- А. О мягкой игрушке.
 - В. О полярном медведе.
 - С. О вселяющем страх медведе гризли.
11. Идете на прогулку в лес. Что бы вам хотелось найти?
- А. Кнут.
 - В. Ключ.
12. Идете на прогулку к морю. Что бы вы хотели найти на пляже?
- В. Блестящую монетку.
 - С. Зонтик.
13. Гуляя, увидели на земле сумочку. Что вы сделаете?
- А. Поднимете ее.
 - В. Узнаете, нет ли поблизости владельца.
 - С. Быстро пройдете, подозревая какой-то подвох.
14. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «здание»?
- А. О высотном здании.
 - В. Об обыкновенном жилом здании.
15. О чем прежде всего подумаете, услышав слово «здание»?
- В. О замке.

С.О хате.

16. Если бы вы вынуждены были сделать что-либо из нижеперечисленного, то что бы вы предпочли?

А. Убежать из-под стражи.

В. Остановиться рядом с миной.

С. Преодолеть гору.

Ключ

1. В вас дремлет много потайных слов. Контролируйте свои чувства, это даст вам уверенность в себе. В своем кругу вы намного живее, чем кажетесь на самом деле.

2. Все говорит о том, что скрытые мысли вы придерживаете как козырь. Вам было бы легче, если бы вы хоть немного проявляли свое беспокойство и неуверенность.

3. Ваша жизнь остается под впечатлениями счастливого детства. У вас нет несбывшихся мечтаний. Принадлежите к людям эмоционально уравновешенным.

4. Все говорит о том, что вы доищетесь в своей жизни стрессовых ситуаций. Ваша реакция часто не обдумана, что приводит к конфликтам. Истоки такого поведения глубоко скрыты.

5. Обдумываете свои планы, намерения. Когда что-нибудь не получается – бросаетесь в панику. Можно предположить, что вами руководит страх перед чем-то непредвиденным.

6. В вашем подсознании не скрыта ни одна конфликтная ситуация. Предстанете перед людьми таким, какой на самом деле – полным гармонии и тепла.

7. Что-то в подсознании подсказывает вам – время от времени реагировать очень агрессивно. Если захотите это чувство затушевать, – сможете даже извлечь пользу.

8. Очень беспокоитесь за будущее, бывает, что переживаете совершенно напрасно, про запас.

9. Немного тщеславия не так плохо, но будьте внимательны, потому что имеете склонность к мыслям, в которых слишком выявляется ваше тщеславие.

10. Умеете приспособливаться к жизни, знаете, как ее использовать, но в вопросах секса не можете отличить эротику от любви.

11. Ваши чувства подсказывают вам, как удерживать нужную дистанцию в различных делах, особенно женско-мужских. Было бы хорошо, если бы вы уяснили свое отношение к сексу.

12. В своих мыслях имеете идеалы, которым хотели бы подражать. Поэтому часто оцениваете действительность не так, как есть на самом деле, а так, чтобы она соответствовала вашему воображению. Понимаете, что секс и любовь неразделимы.

13. Ваши потребности и желания сильнее, чем возможности. Понимая это, вы уверены в себе, никогда не упустите из рук то, что вас интересует.

14. Старайтесь использовать все возможности, которые вам предоставляются.

15. Ваша психика не поддается бурям и встряскам. В своих решениях руководствуетесь больше умом, нежели чувствами. Уверены в себе, но не безгранично.

16. Скрытые мысли говорят, что ваши самоуверенные желания растут изо дня в день. Успехи измеряете деньгами, а не счастьем и любовью.

17. Не думаете ли вы, что должны уделять больше внимания своему окружению. Имеете склонность замыкаться в себе, что в дальнейшем может привести к одиночеству и даже к чувству зависти.

18. В подсознании лелеете мысль о большом успехе, но не о богатстве, а о любви и чувстве безопасности.

Методика «Определение уровня агрессивности»

Выберите в каждом вопросе один из вариантов ответа.

1. Склонны ли вы искать пути к примирению после конфликта?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

2. Как вы ведете себя в критической ситуации?

- а) внутренне кипите;
- б) сохраняете полное спокойствие;
- в) теряете самообладание.

3. Каким считают вас коллеги?

- а) самоуверенным;
- б) дружелюбным;
- в) спокойным.

4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность, на которой можно "погореть"?

- а) примете ее с некоторыми опасениями;
- б) согласитесь без колебаний;
- в) откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

5. Как вы будете себя вести, если кто-то из ваших коллег без разрешения возьмет бумагу с вашего стола?

- а) выдадите ему "по первое число";
- б) попросите вернуть;
- в) проигнорируете.

6. Какими словами вы встретите жену, если она вернулась с работы позже обычного?

- а) "Что это тебя так задержало?";
- б) "Где ты торчишь допоздна?";
- в) "Я уж начал волноваться?"

(Женщинам – тот же вопрос про мужа. Холостым – как встретите опоздавшего на встречу).

7. Как вы ведете себя за рулем автомобиля (своего или будучи с ребенком на автодроме)?

- а) стараетесь обогнать машину, показавшую вам "хвост";
- б) вам все равно, сколько автомобилей вас обошло;
- в) помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас (на автодроме будете "таранить").

8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?

- а) уравновешенными;
- б) легко меняющимися;
- в) твердыми.

9. Что вы предпринимаете, если не все удастся?

- а) находите виновного (из числа окружающих);
- б) смиряетесь;
- в) становитесь впредь осторожнее.

10. Как вы отреагируете на информацию о распущенности современной молодежи?

- а) "Ловить и отправлять в колонию!";
- б) "Пуританство, видно, сегодня не в моде";
- в) "Надо ввести полицию нравов и штрафовать как следует!".

11. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?

- а) "И зачем я только на это нервы тратил?";

- б) "Видно, его физиономия шефу приятнее!";
в) "Может быть, мне это удастся в другой раз".
12. Как вы смотрите страшный фильм?
а) боитесь;
б) скучаете;
в) получаете истинное удовольствие.
13. Как вы относитесь к состязанию, игре?
а) стараетесь победить;
б) по-олимпийски: главное не победа, а участие;
в) расстраиваетесь очень сильно, если проигрываете.
14. Если из-за дорожной пробки вы опоздали на важное совещание:
а) будете нервничать во время заседания;
б) попытаетесь оправдаться;
в) огорчитесь.
15. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане, кафе?
а) стерпите, избегая скандала;
б) вызовете администратора;
в) отправитесь с жалобой к директору ресторана (кафе).
16. Как вы себя поведете, если вашего ребенка (младшего брата, сестру) обидят в школе?
а) поговорите с учителем;
б) устроите скандал родителям "малолетнего преступника";
в) посоветуете ребенку дать сдачу.
17. Какой, по-вашему, вы человек?
а) недостаточно уверенный в себе;
б) уверенный;
в) неустойчивый, а некоторые говорят – "пробивной".
18. Как вы ответите подчиненному или младшему по возрасту, с которым вы столкнулись в дверях и который начал извиняться?
а) "Простите, это моя вина";
б) "Ничего, пустяки!";
в) "А повнимательнее вы быть не можете?!"
19. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди подростков?
а) "Когда же, наконец, ими займутся?";
б) "Для начала выпороть, а если не поможет, – отправить в колонию!!!";
в) "Нельзя все валить на них, виноваты и воспитатели".
20. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже живот-

ным. Какое животное вы предпочтете?

- а) тигра;
- б) домашнюю кошку;
- в) медведя.

Оценка результатов.

Каждый ваш ответ оценивается от 1 до 3 очков (см. таблица ниже)

Ответы	Оценки результатов по вопросам																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
Б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1
В	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2

35 – 44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия и уверенности.

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при этом нередко оказываетесь чрезмерно жестоки к другим людям и неуравновешенны. Вы надеетесь взобраться "наверх", рассчитывая на себя, и добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности вы стараетесь их за это наказать.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что, возможно, обусловлено недостаточной уверенностью в своих силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы, как травинка, гнетесь под любым ветром... И все же побольше решительности вам не помешает.

Если по 7 и более вопросам вы набрали по 3 очка и менее, чем по 7 вопросам – по одному очку, то взрывы вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по 7 и более вопросам вы получили по одному очку и менее чем по 7 вопросам – по 3 очка, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам тоже не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их слишком тщательно.

Тест «Невербальные средства общения»

Выберите в каждом вопросе один из вариантов ответа.

1. Вы считаете, что мимика и жесты – это:

а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;

б) дополнение к речи;

в) предательское проявление нашего подсознания.

2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

а) да; б) нет; в) не знаю.

3. Как вы здороваетесь с очень хорошими друзьями?

а) радостно кричите: "Привет!";

б) сердечным рукопожатием;

в) вы слегка обнимаете друг друга;

г) приветствуете их сдержанным движением руки;

д) целуете друг друга в щеку.

4. Какая мимика и жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же? (дайте три ответа):

а) когда качают головой; б) когда кивают головой; в) когда морщат нос; г) когда морщат лоб; д) когда подмигивают; е) когда улыбаются.

5. Какая часть тела "выразительнее" всего?

а) ступни; б) ноги; в) руки; г) кисти рук; д) плечи.

6. Какая часть вашего собственного лица наиболее выразительна, по вашему мнению? (дайте два ответа):

а) лоб; б) брови; в) глаза; г) нос; д) губы; е) углы рта.

7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?

а) на то, как на вас сидит одежда;

б) на прическу;

в) на походку;

г) на осанку;

д) ни на что.

8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что...

а) ему есть что скрывать;

б) у него некрасивые зубы;

в) он чего-то стыдится.

9. На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника?

а) на глаза; б) на рот; в) на руки; г) на позу.

10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, это для вас признак....

а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) несобранности.

11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

а) да; б) нет; в) не знаю.

12. Мужчина заговаривает с женщиной. Он это делает потому, что...

а) первый шаг всегда делают именно мужчины;

б) женщина неосознанно дает понять, что хотела бы, чтобы с ней заговорили;

в) он достаточно мужествен для того, чтобы рискнуть получить отворот поворот.

13. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют тем "сигналам", которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему вы больше поверите?

а) словам; б) "сигналам"; в) он вообще вызовет у вас подозрение.

14. Поп-звезды направляют публике "сигналы", имеющие однозначно эротический характер. Что, по-вашему, за этим кроется?

а) «сигналы» бессмысленны;

б) они "заводят" публику;

в) это выражение их собственного настроения.

15. Вы смотрите в одиночестве страшную детективную киноленту. Что с вами происходит?

а) я смотрю совершенно спокойно;

б) я реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа;

в) закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику?

а) да; б) нет; в) только отдельные ее элементы.

17. При интенсивном флирте вы "изъясняетесь" преимущественно...

а) глазами; б) руками; в) словами.

18. Считаете ли вы, что большинство ваших жестов...

а) "подсмотрены" у кого-то и заучены;

б) передаются из поколения в поколение;

в) заложены в нас от природы.

19. Если у человека борода, для вас это признак...

а) мужественности; б) того, что человек хочет скрыть черты своего лица; в) того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

20. Значительное количество людей утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?

а) да; б) нет; в) только у пожилых людей.

Подсчитайте число очков:

1. а - 2, б - 4, в - 3.
2. а - 1, б - 3, в - 0.
3. а - 4, б - 4, в - 3, г - 2, д - 4.
4. а - 0, б - 0, в - 1, г - 1, д - 0, е - 1.
5. а - 1, б - 2, в - 3, г - 4, д - 2.
6. а - 2, б - 1, в - 3, г - 2, д - 3, е - 2.
7. а - 1, б - 3, в - 3, г - 2, д - 0.
8. а - 3, б - 1, в - 1.
9. а - 3, б - 2, в - 2, г - 1.
10. а - 3, б - 2, в - 1.
11. а - 0, б - 3, в - 1.
12. а - 1, б - 4, в - 2.
13. а - 0, б - 4, в - 3.
14. а - 4, б - 2, в - 0.
15. а - 4, б - 0, в - 1.
16. а - 0, б - 2, в - 1.
17. а - 3, б - 4, в - 1.
18. а - 2, б - 4, в - 0.
19. а - 3, б - 2, в - 1.
20. а - 4, б - 0, в - 2.

77 – 56 очков. Bravo! У вас отличная интуиция, вы обладаете способностью понимать других людей, у вас есть наблюдательность и чувство. Но вы слишком сильно полагаетесь в своих суждениях на эти качества, слова имеют для вас второстепенное значение. Если вам улыбнулись, вы уже готовы поверить, что вам объясняются в любви. Ваши "приговоры" слишком поспешны, и в этом кроется для вас опасность, можно попасть пальцем в небо! Делайте на это поправку, и у вас есть все шансы научиться прекрасно разбираться в людях. А это ведь важно и на работе, и в личной жизни, не так ли?

55 – 34 очка. Вам доставляет определенное удовольствие наблюдать за другими людьми, и вы неплохо интерпретируете их мимику и жесты. Но вы еще совсем не умеете использовать эту информацию в реальной жизни, например для того, чтобы правильно строить свои взаимоотношения с окружающими. Вы склонны скорее буквально воспринимать сказанные вам слова и руководствоваться ими. Например, кто-то скажет вам: "Мне с вами совсем не скучно", сделав при этом кислую мину. Но вы поверите словам, а не выражению лица, хотя

оно весьма красноречиво. Развивайте интуицию, больше полагайтесь на ощущения!

33 – 11 очков. Увы, язык мимики и жестов для вас – китайская грамота. Вам необыкновенно трудно правильно оценивать людей. И дело не в том, что вы на это неспособны, – просто не придаете этому значения, и очень напрасно! Постарайтесь намеренно фиксировать внимание на мелких жестах окружающих людей, тренируйте наблюдательность. Помните пословицу: "Тело – перчатка для души". Немного понимать душу другого – верное средство самому не попасть в капкан одиночества.

Методика «Управленческий потенциал личности»

Кто вы – капитан или рядовой? Попробуйте определить это с помощью предлагаемого ниже теста. Выберите в каждом вопросе один из вариантов ответа.

1. Дружба для вас:
А – сотрудничество, Б – поддержка, В – альтруизм.
 2. Настоящий художник (артист) должен прежде всего обладать:
А – талантом, Б – решимостью, В – подготовкой.
 3. На вечеринке вы чаще чувствуете себя:
А – "петушком", Б – "курицей", В – "цыпленком".
 4. Если бы вы были геометрической фигурой, то были бы:
А – цилиндром, Б – сферой, В – кубом.
 5. Когда вам нравится женщина (мужчина), вы:
А – делаете первый шаг, Б – ждете, пока она (он) сделает первый шаг, В – делаете мелкие шажки.
 6. Вы сталкиваетесь с неожиданностью (не только сидя за рулем) и:
А – тормозите, Б – прибавляете скорость, В – теряетесь.
 7. Если вам приходится говорить на публике, вы чувствуете, что:
А – вас слушают, Б – критикуют, В – вы смущаетесь.
 8. В экспедицию лучше брать товарищей:
А – крепких, Б – умных, В – опытных.
 9. Скажем правду. Золушка была:
А – несчастная девочка, Б – хитрюга-карьеристка, В – брюзга.
 10. Как бы вы определили свою жизнь:
А – партия в шахматы, Б – матч бокса, В – игра в покер.
- Теперь подсчитайте очки:

Вопрос	А	Б	В
1	3	2	1
2	3	2	1
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1
8	3	2	1
9	1	3	2
10	2	1	3

Если вы в сумме набрали **не больше 16 очков**, то в обществе вы – простой рядовой. Вы слишком уважаете других и отождествляете себя со слабостями ближних, а поэтому неспособны командовать и успешно конкурировать, ведь для этого необходимо уметь поглощать и переваривать чужие трудности. Может быть, за вашим отказом от власти скрывается страх или обманутые надежды? Тогда, прежде чем делать какие-либо выводы, проанализируйте, сколько раз ваши попытки руководить терпели неудачу. Если же откровенность требует признать, что вы и без лидерства чувствуете себя прекрасно, останьтесь несколько в стороне от событий. В сущности, это не так уж и плохо – так спокойнее.

Если вы набрали **от 17 до 23 очков**, то вы – младший офицер. Это довольно неловкое положение: между молотом и наковальней. Вы и на работе с трудом принимаете решения, так ведь? Вы – немножко руководитель, а немножко – войско. Вам трудно добиваться признания, ваши аргументы – слишком рациональны и основаны лишь на собственном опыте и наблюдениях. Не забывайте: кто не рискует, тот не пьет шампанского.

Если вы набрали **больше 24 очков**, вы – генерал. С детских лет вы в гуще общественной жизни. Вы всегда в числе первых предлагали свои услуги, когда речь шла об общественных делах, не так ли? С возрастом ваше влияние на окружающих крепло и особенно ярко проявлялось в трудные минуты. Если вы честолюбивы и не боитесь ответственности, этот дар может поднять вас очень высоко. Если же нет – довольствуйтесь тем, что вас считают прекрасным другом (или подружкой), советчиком, и вы всегда оказываетесь в центре внимания на вечеринках.

Методика «Определение уровня конфликтности личности»

Выберите в каждом вопросе один из вариантов ответа.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпримете?

- а) избегаю вмешиваться в ссору;
- б) я могу вмешаться, встать на сторону потерпевшего, того, кто прав;
- в) всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки?

- а) всегда критикую за ошибки;
- б) да, но в зависимости от моего личного отношения к нему;
- в) нет.

3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

- а) если другие меня поддержат, то да;
- б) разумеется, я предложу свой план;
- в) боюсь, что за это меня могут лишиться премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?

а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят наши отношения;

- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;
- в) я спорю со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас, без очереди. Вы:

- а) думаю, что и я не хуже его, тоже пытаюсь обойти очередь;
- б) возмущаюсь, но про себя;
- в) открыто высказываю свое негодование.

6. Представьте, что рассматривается проект, в котором есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что от вашего мнения будет зависеть судьба этой работы. Как вы поступите?

а) выскажусь и о положительных, и об отрицательных сторонах этого проекта;

б) выделю положительные стороны проекта и предложу предоставить возможность продолжить его разработку автору;

в) стану критиковать: чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибок.

7. Представьте, что теща (свекровь) говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело

покупает дорогие старинные вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете:

- а) что одобряю покупку, если она доставила ей удовольствие;
- б) говорю, что у этой вещи нет художественной ценности;
- в) постоянно ругаюсь, ссорюсь с ней из-за этого.

8. В парке вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?

- а) делаю им замечание;
- б) думаю, зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных юнцов;
- в) если бы это было не в общественном месте, то я бы их отчитал.

9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:

- а) в таком случае я не дам ему чаевых, хотя и собирался это сделать;
- б) попрошу, чтобы он еще раз, при мне, составил счет;
- в) выскажу ему все, что о нем думаю.

10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается вместо того, чтобы выполнять свои обязанности: следить за уборкой в комнатах, разнообразием меню... Возмущает ли вас это?

- а) я нахожу способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;
- б) да, но если я даже и выскажу ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит;
- в) придираюсь к обслуживающему персоналу – повару, уборщице или срываю свой гнев на жене.

11. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?

- а) нет;
- б) разумеется, признаю;
- в) постараюсь примирить наши точки зрения.

Подсчет набранных очков.

Каждый ваш ответ оценивается от 0 до 4 очков. Оценку ответов вы найдете в предлагаемой таблице:

Вопрос/ ответ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	4	0	2	4	0	2	4	0	4	0	0
б	2	2	0	2	4	4	2	4	2	4	4
в	0	4	4	0	2	0	0	2	0	2	2

Результаты.

От 30 до 44 очков. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Умеете их сгладить, легко избежать критических ситуаций. Когда же вам приходится вступать в спор, вы учитываете, как это может отразиться на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение к себе в глазах других?

От 15 до 29 очков. О вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личностные отношения. И за это вас уважают.

До 14 очков. Вы мелочны, ищете поводы для споров, большая часть которых надумана. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если не правы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандальить. Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

Методика «Определение уровня коммуникабельности»

Исходя из своих личностных и поведенческих особенностей выберите в каждом вопросе один из следующих вариантов ответа: «да», «иногда», «нет».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями, с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратиться к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-нибудь вопрос)?

7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассержено отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения?

12. Бойтесь ли вы участвовать в обсуждении конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не примемите. Это так?

14. Услышав где-нибудь высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Теперь рекомендуется самому оценить ответы: за каждое «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0. Затем общее число очков суммируется и по классификатору определяется, к какой категории вы относитесь.

30 – 32 очка. Вы явно не коммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25 – 29 очка. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только недовольством – в вашей власти переломить эти особенности харак-

тера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы обретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

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

14 – 18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время вы не любите шумных компаний: экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

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

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

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или не вольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям и на работе, и дома, и вообще повсюду –

трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям: наконец, подумайте и о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Раздел 3. ВВЕДЕНИЕ В КУРС «ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ»

3.1. Педагогика: предмет, задачи и основные понятия

Задания и упражнения

Вопросы для размышления.

1. В чем заключается специфика организации обучения в целях психического развития личности?

2. Педагогика – наука об обучении и воспитании, практика обучения и воспитания, искусство обучать и воспитывать, учебный предмет в системе профессионального образования. Чем и как, по-вашему мнению, связаны эти категории педагогики.

3. Существует утверждение: «Психология без педагогики бесполезна, педагогика без психологии бессильна». Согласны ли вы с этим?

4. Существует точка зрения, что любимым или нелюбимым учебный предмет для студента становится, прежде всего, благодаря преподавателю. Сначала преподаватель, потом его наука, и никогда наоборот. Выразите свое мнение и аргументируйте свой ответ.

5. Существует мнение, что образованность – это не только то, что человеку предлагали, давали, объясняли, а то, что он реально взял, используя предоставленные учебным учреждением возможности. Образованность человека – результат его собственного учебного труда, ибо процесс познания индивидуален. Считаете ли вы достаточным уровень полученных вами профессиональных знаний, возможна ли избыточность знаний? Удовлетворены ли вы своей образованностью? Удастся ли вам заниматься самообразованием?

6. Если бы вам пришлось выбирать, обучаться в вузе с контролем знаний или без контроля знаний, с отметками или без них, чтобы вы предпочли и почему? Поясните свой выбор.

Задание 1. Представьте себя в роли преподавателя и предложите наиболее целесообразные в педагогическом плане способы поведения в следующих ситуациях.

➤ Вы случайно услышали, как студент говорит своим приятелям, что предмет, который вы преподаете, совершенно не пригодится ему как будущему специалисту. Как вы поступите в данной ситуации?

➤ Студент попросил вас освободить его от занятий по уважительной причине. Неожиданно выясняется, что он солгал. Какие действия вы предпримите?

➤ На зачет (экзамен) к вам пришел студент, которого вы видите в первый раз. Он не посещал занятий. Как поступить в данной ситуации?

➤ Студенты группы, в которой вы ведете занятия, приглашают вас на торжество в общежитие. Как вы поступите в подобной ситуации?

➤ Студенты не подготовились к очередному семинарскому занятию, хотя вы заранее дали задания и вопросы. Ваши действия?

Задание 2. Проанализируйте, какие способы стимулирования учебной деятельности могли бы оказать на вас наибольшее воздействие и почему? Опишите свою стратегию стимулирования собственной учебной деятельности.

3.2. Семейное воспитание и семейная педагогика

Вопросы для размышления.

1. Как изменились функции и структура семьи в наше время?
2. Почему дети одних и тех же родителей, воспитанные в одной семье, вырастают такими разными по характеру и способностям?
3. Всем родителям хочется, чтобы их ребенок был хорошим, чтобы он вырос наделенным всевозможными талантами. На практике получается не так. В чем может быть причина нереализованных благих пожеланий родителей? Докажите справедливость народной поговорки: «Яблоко от яблони недалеко падает».
4. Если есть педагоги, зачем родителям педагогическая культура? Нужна ли семье помощь педагогов и психологов?

Задание 1. Прочитайте русские пословицы, которые отражают два подхода к воспитанию детей в семье: авторитарный и демократический. Насколько вы согласны с ними?

- Пусти детей на волю – сам будешь в неволе.
- Понуканье – не воспитанье.
- Верная указка не кулак, а ласка.
- Люби сына, как душу, но колоти как грушу.
- Доверяй, но проверяй.

Задание 2. Обсудите в группе, как необходимо поступить для достижения максимального педагогического результата в следующих ситуациях:

- Вы отказались купить игрушку своей двухлетней дочери, и она устраивает истерику в супермаркете.
- Ваш трехлетний сын не дает вам руку, когда нужно переходить дорогу и убегает от вас.
- Вы обнаружили, что после похода в гости ваш четырехлетний ребенок принес с собой чужую игрушку. Как поступить?
- Заглянув в портфель своего четырнадцатилетнего сына, вы нашли там сигареты.
- Ваша 16-летняя дочь увлеклась дискотеками и часто возвращается домой позже назначенного срока.

3.3. Психолого-педагогическая профилактика отклоняющегося поведения

Вопросы для размышления.

1. Что такое девиантное поведение? Опишите его основные варианты.
2. Назовите социальные причины девиантного поведения?
3. Является ли феномен агрессии неизбежным следствием действия неблагоприятных социальных факторов?
4. В чем состоит содержание работы по профилактике девиантного поведения?

Задание 1. Дискуссия на тему «Девиантное поведение».

Темы докладов:

1. Агрессия: биологические и социальные основы агрессивного поведения, управление агрессией.
2. Основные теории, объясняющие причины девиантного поведения.
3. Суицидальное поведение как вид девиации.
4. Алкоголизм как девиантное поведение.
5. Насилие в семье как вид девиантного поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. З а я ц, И.И. Основы психологии и педагогики: практикум / И.И. Заяц, Н.А. Кормнова. Минск,: БГЭУ, 2006.
2. Н е м о в, Р. С. Практическая психология: Познание себя. Влияние на людей: пособие для учащихся / Р. С. Немов. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,1998.
3. Н е м о в, Р. С.Психология: учеб. пособие для студентов высш. пед.учеб.заведений / Р.С. Немов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Он + Она. Психологические тесты /сост. Э. Флеровский. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2000.
5. Р и м с к а я, Р. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других /сост.Р. Римская. М.: АСТ–ПРЕСС, 1999.
6. Р о г о в, Е.И. Настольная книга практического психолога: учебн. пособие в 2 кн./ Е.И.Рогов. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. С е р о в а, Л.Г. Тесты для отбора персонала /Л.Г.Серова. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2003.
8. С и з а н о в, А.Н. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет/ А.Н. Сизанов. Минск.: Харвест, 2003.
9. С т о л я р е н к о, Л.Д. Основы психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Л.Д.Столяренко. Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1996.
10. Энциклопедия психологических тестов / сост. С.Касьянов. М.: Изд-во «Эксмо», 2003.