

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
**«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т. Ф. ГОРБАЧЕВА»**
Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

ПСИХОЛОГИЯ

Методические указания по выполнению практических работ для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки

Составитель: **Е. В. Мороденко**

Рассмотрены и утверждены
на заседании кафедры
Протокол № 6 от 04.02.2015 г.

Рекомендованы к печати
учебно-методической комиссией
Протокол № 3 от 24.02.2015 г.

Электронная копия находится
в библиотеке филиала КузГТУ
в г. Прокопьевске

Прокопьевск 2015

Рецензент:

к. псих. н., доцент Прокопьевского филиала КемГУ

Штак Светлана Валерьевна

Содержание

I раздел

Индивидуально-психологические особенности личности..... 4

Тема: Темперамент.....4

Тема: Характер.....9

Тема: Задатки и способности 29

II раздел

Особенности психических процессов 36

Тема: Психические процессы 36

III раздел

Психологические аспекты общения..... 39

Ключи и расшифровки 46

I раздел

Индивидуально-психологические особенности личности

Тема: Темперамент

Цели:

- определить с помощью методики В. М. Русалова формулу своего темперамента;
- увидеть возможности использования знаний о своем типе темперамента в овладении будущей специальностью и совершенствовании коммуникативной деятельности;
- научиться выявлять индивидуальные особенности личности, связанные с темпераментом.

Темперамент – индивидуальная характеристика особенностей нервной системы личности (сила, уравновешенность, подвижность), передающихся ей по наследству. Особенности нервной системы при воспитании изменениям практически не поддаются. Темперамент обуславливает, во многом, наиболее яркие черты характера человека, особенности его мыслительных процессов и эмоциональных проявлений. Выявляют 4 типа темперамента: холерический (Х), сангвинический (С), флегматический (Ф), меланхолический (М) и множество их комбинаций. Соотношение всех типов темперамента для каждого человека строго индивидуально. Нет хороших и плохих типов темперамента. Свойства каждого из них могут как способствовать, так и препятствовать самовоспитанию человека. Для определения вашего типа темперамента вам предлагается тест нейрофизиолога В. М. Русалова.

На чистом листе бумаги сделайте заготовку в четыре строки:

- Р 1
- Р 2
- Р 3
- Р 4

Инструкция:

1. Нельзя сначала прочесть весь опросник, а потом начать отвечать.

2. Самый верный ответ тот, который сразу пришел в голову. Как только вы начнете взвешивать все «за» и «против», срабатывает свойство, присущее всем: захочется выглядеть лучше.

3. Нельзя ни с кем советоваться, выявляется ваша индивидуальность.

4. Читая утверждение, ставьте + в том случае, если вы *часто* замечали проявление данного свойства у себя. Неважно под каким номером вы ставите +. Ваша задача – подсчитать, сколько + вы набрали в каждом разделе.

РАЗДЕЛ 1

1. Вы неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы, реактивны.
4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Энергичны.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Склонны к необдуманному поступкам.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
13. Агрессивны.
14. Нетерпимы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Склонны быстро решать и действовать.
17. Неустанно стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
19. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.
20. Склонны к резким сменам настроения.

РАЗДЕЛ 2

1. Обычно вы веселы и жизнерадостны.
2. Деловиты.
3. Доводите начатое дело до конца.
4. Склонны переоценивать свои возможности, себя.
5. Склонны 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 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 работой.
13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми.
14. Работаете быстро, увлеченно, ровно, нуждаетесь в перерывах реже других.
15. Выносливы и работоспособны.
16. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.
17. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
18. Быстро засыпаете и просыпаетесь.
19. Проявляете поспешность в решениях.
20. Настойчивы в достижении поставленной цели.

РАЗДЕЛ 3

1. Вы спокойны и хладнокровны.
2. Последовательны и обстоятельны в делах.
3. Осторожны и рассудительны.
4. Работаете спокойно, медленно, редко отдыхаете.
5. Молчаливы и не любите попусту болтать.
6. Обладаете спокойной, равномерной речью с остановками.

7. Сдержанны и терпеливы.
8. Доводите начатое дело до конца.
9. Не тратите попусту сил.
10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживаете порывы.
12. Мало восприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянны в своих отношениях и интересах, умеете ждать, ладить с людьми.
15. Медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое.
16. Ровны в отношениях со всеми.
17. Любите порядок и аккуратность во всем.
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
19. Инертны, малоподвижны, вялы.
20. Обладаете выдержкой.

РАЗДЕЛ 4

1. Вы застенчивы и стеснительны.
2. Теряетесь в новой обстановке.
3. Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми.
4. Легко переносите одиночество.
5. Не верите в свои силы, падаете духом при невзгодах.
6. Чувствуете подавленность, растерянность при неудачах.
7. Склонны уходить в себя.
8. Быстро утомляетесь, нуждаетесь в более частых для отдыха перерывах.
9. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
11. Впечатлительны до слезливости, тревожны.
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. Чрезвычайно обидчивы.
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
18. Малоактивны в работе.
19. Безропотно покорны.
20. Стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих.

Представим формулу темперамента в следующем виде:

$$\begin{array}{c}
 \begin{array}{ccccccc}
 & & S3 & & S5 & & S6 \\
 & & \underbrace{\hspace{2em}} & & / & & / \\
 \% X + \% C + \% \Phi + \% M & & & & & & \\
 \underbrace{\hspace{2em}} & & & & \underbrace{\hspace{2em}} & & \\
 S1 & & & & S2 & & \\
 \underbrace{\hspace{6em}} & & & & & & \\
 S4 & & & & & &
 \end{array}
 \end{array}$$

- S1 – сумма процентного содержания холерика (X) и сангвиника (C);
 S2 – сумма процентного содержания флегматика (Φ) и меланхолика (M);
 S3 – сумма процентного содержания сангвиника (C) и флегматика (Φ);
 S4 – сумма процентного содержания холерика (X) и меланхолика (M);
 S5 – процентное содержание флегматика (Φ);
 S6 – процентное содержание меланхолика (M);
 S7 – случай равного процентного содержания всех типов темперамента, то есть холерика (X), сангвиника (C), флегматика (Φ) и меланхолика (M).

Контрольные вопросы

1. Используя знания о своем типе темперамента, определите какие его черты способствуют, а какие препятствуют вашему эффективному общению.
2. Какой тип темперамента, по вашему мнению, наиболее подходит для успешной деятельности по вашей профессии и специальности? Обоснуйте свой выбор.

3. Определите (в качестве гипотезы) тип темперамента двух-трех своих одноклассников. Обоснуйте ответ.

4. Предложите свои варианты ответа на вопрос. По каким внешним проявлениям можно судить о типе темперамента человека: а) вступившего в общение с вами; б) не вступившего в общение?

5. Предложите варианты самосовершенствования поведения для каждого из типов темперамента.

6. Вам предлагают быть руководителем. Учитывая свой тип темперамента, примите ли вы предложение?

7. Вам предстоит «серьезный разговор» с коллегой. Как при подготовке к нему вы учтете свой и его тип темперамента? Рассмотрите все возможные сочетания.

Тема: Характер

Цель: определение уровня сформированности интеллектуальных, эмоционально-волевых и коммуникативных свойств личности. Рекомендации студентам по самовоспитанию профессионально важных свойств.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Наиболее универсальным, практичным, дающим многогранную информацию об индивидуальности личности является многофакторный опросник (тест) Р. Б. Кеттелла. Он используется в психологической практике с 1949 года и по сей день во всех ситуациях, когда необходимо знание характерологических особенностей человека. Этот тест предлагается вашему вниманию.

Инструкция:

Вам предлагается 105 утверждений, в каждом из которых дается 3 варианта ответов. По каждому утверждению необходимо выбрать один из вариантов, наиболее приемлемый для вас. Форма ответов (на отдельном листе): 1 – а, 2 – б, 3 – в и т. д.

Опросник Р. Б. Кеттелла

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

- а) бандитом;
- б) святым;
- в) тучей.

4. Когда я ложусь спать, я:

- а) засыпаю быстро;
- б) нечто среднее;
- в) засыпаю с трудом.

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я бы предпочел:

- а) пропустить вперед большинство машин;
- б) не знаю;
- в) обогнать все идущие впереди машины.

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады меня видеть:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

9. Я бы скорее занимался:

- а) фехтованием и танцами;
- б) затрудняюсь сказать;
- в) борьбой и баскетболом.

10. Меня забавляет то, что люди делают совсем не похожее на то, что они потом рассказывают об этом:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) редко.

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

13. Если мне кто-нибудь наругит, я могу быстро забыть об этом:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться истинных приемов:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

- 15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно без чьей-либо помощи:**
- а) верно;
 - б) иногда;
 - в) неверно.
- 16. Я думаю, что я менее чувствительный и легко возбуждаемый, чем большинство людей:**
- а) верно;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) неверно.
- 17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения:**
- а) верно;
 - б) не знаю;
 - в) неверно.
- 18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям:**
- а) да;
 - б) не знаю;
 - в) нет.
- 19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:**
- а) моим хорошим друзьям;
 - б) не знаю;
 - в) в своем дневнике.
- 20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный» – это:**
- а) небрежный;
 - б) тщательный;
 - в) приблизительный.
- 21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо:**
- а) да;
 - б) трудно сказать;
 - в) нет.
- 22. Меня больше раздражают люди, которые:**
- а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.

23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

24. Я думаю, что:

- а) не все надо делать одинаково тщательно;
- б) затрудняюсь сказать;
- в) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись.

25. Мне всегда приходится преодолевать смущение:

- а) да;
- б) возможно;
- в) нет.

26. Мои друзья чаще:

- а) советуются со мной;
- б) делают и то, и другое поровну;
- в) дают мне советы.

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

28. Мне нравится друг:

- а) интересы которого имеют деловой и практический характер;
- б) не знаю;
- в) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.

29. Я не могу равнодушно слушать, когда другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я глубоко верю:

- а) верно;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) неверно.

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

- 31. Если бы я одинаково хорошо умел и то, и другое, я бы предпочел:**
- а) играть в шахматы;
 - б) трудно сказать;
 - в) играть в городки.
- 32. Мне нравятся общительные компанейские люди:**
- а) да;
 - б) не знаю;
 - в) нет.
- 33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми:**
- а) да;
 - б) трудно сказать;
 - в) нет.
- 34. Я могу забыть о своих обязанностях, когда мне это необходимо:**
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
- 35. Мне бывает трудно признать, что я не прав:**
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
- 36. На предприятии мне было бы интереснее:**
- а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве;
 - б) трудно сказать;
 - в) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
- 37. Какое слово не связано с двумя другими:**
- а) кошка;
 - б) нет;
 - в) серая.
- 38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:**
- а) раздражает меня;
 - б) нечто среднее;
 - в) не беспокоит меня совершенно.

39. Если бы у меня было много денег, то я:

- а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти;
- б) не знаю;
- в) жил, не стесняя себя ни в чем.

40. Худшее наказание для меня:

- а) тяжелая работа;
- б) не знаю;
- в) быть запертым в одиночестве.

41. Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

42. Мне говорили, что ребенком я был:

- а) спокойным и любил оставаться один;
- б) не знаю;
- в) живым и подвижным.

43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

44. Я думаю, что большинство свидетелей говорит правду, даже если это нелегко для них:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми:

- а) верно;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) неверно.

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

- 47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать:**
- а) верно;
 - б) не знаю;
 - в) неверно.
- 48. В музыке я наслаждаюсь:**
- а) маршами в исполнении военных оркестров;
 - б) не знаю;
 - в) скрипичным соло.
- 49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:**
- а) в деревне с одним или двумя друзьями;
 - б) затрудняюсь сказать;
 - в) возглавляя группу в туристическом лагере.
- 50. Усилия, затраченные на составление планов:**
- а) никогда не лишни;
 - б) трудно сказать;
 - в) не стоят этого.
- 51. Необдуманнные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не огорчают меня:**
- а) верно;
 - б) не знаю;
 - в) неверно.
- 52. Когда мне все удастся, я нахожу эти дела легкими:**
- а) всегда;
 - б) иногда;
 - в) редко.
- 53. Я предпочел бы работать:**
- а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект.
- 54. Дом так относится к комнате, как дерево к:**
- а) лесу;
 - б) растению;
 - в) листу.

55. То, что я делаю, у меня не получается:

- а) редко;
- б) иногда;
- в) часто.

56. В большинстве дел я:

- а) предпочитаю рискнуть;
- б) не знаю;
- в) предпочитаю действовать наверняка.

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю:

- а) скорее всего так;
- б) не знаю;
- в) думаю, что нет.

58. Мне больше всего нравится человек:

- а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен;
- б) трудно сказать;
- в) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам.

59. Я принимаю решения:

- а) быстрее, чем многие люди;
- б) не знаю;
- в) медленнее, чем большинство людей.

60. На меня большое впечатление производят:

- а) мастерство и изящество;
- б) трудно сказать;
- в) сила и мощь.

61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямыми:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

63. Я предпочитаю:

- а) решать вопросы, касающиеся меня, сам;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) советоваться с друзьями.

64. Если человек не сразу отвечает мне после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

65. В школьные годы я больше всего получил знаний:

- а) на уроках;
- б) трудно сказать;
- в) читая книги.

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности:

- а) верно;
- б) иногда;
- в) неверно.

67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

- а) заняться другим вопросом;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) еще раз попытаться решить этот вопрос.

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., казалось бы, без определенных причин:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) нет.

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) нет.

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное ему, даже если это немного неудобно для меня:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... –

- а) 10;
- б) 5;
- в) 7.

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официантке лишнее беспокойство:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

75. На вечеринке мне нравится:

- а) принимать участие в интересной беседе;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому.

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей его могут услышать:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться:

- а) с Колумбом;
- б) не знаю;
- в) с Пушкиным.

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

- а) оформлять витрины;
- б) не знаю;
- в) быть кассиром.

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

- а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»;
- б) не знаю;
- в) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.

82. Все несчастья происходят из-за людей, которые:

- а) стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов;
- б) не знаю;
- в) отвергают новые многообещающие положения.

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:

- а) верно;
- б) иногда;
- в) нет.

- 85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей:**
- а) верно;
 - б) не так;
 - в) неверно.
- 86. Я могу легче не считаться с другими, чем они со мной:**
- а) верно;
 - б) иногда;
 - в) неверно.
- 87. Бывает, что я все утро не хочу ни с кем разговаривать:**
- а) верно;
 - б) иногда;
 - в) никогда.
- 88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеченных по точным часам, то эти часы:**
- а) отстают;
 - б) идут правильно;
 - в) спешат.
- 89. Мне бывает скучно:**
- а) часто;
 - б) иногда;
 - в) редко.
- 90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом:**
- а) верно;
 - б) иногда;
 - в) неверно.
- 91. Я считаю, что нужно избегать лишних волнений потому, что они утомительны:**
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
- 92. Дома в свободное время я:**
- а) болтаю и отдыхаю;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) занимаюсь интересующими меня делами.

93. Я робко и осторожно отношусь к завоеваниям дружеских отношений с новыми людьми:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) иногда;
- в) нет, редко.

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в моей душе никаких следов:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

97. Я думаю, что интереснее быть:

- а) натуралистом и работать с растениями;
- б) не знаю;
- в) страховым агентом.

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например, к определенным местам, животным и т. д.:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

100. Я предпочитаю игры:

- а) где надо играть в команде или иметь партнера;
- б) не знаю;
- в) где каждый играет за себя.

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

104. Какое слово не принадлежит двум другим:

- а) думать;
- б) видеть;
- в) слышать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии:

- а) двоюродным братом;
- б) племянником;
- в) дядей.

Тест «Оценка акцентуаций характера» К. Леонгарда (модификация Г. 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 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.

Цель: выявление типа акцентуации личности.

Инструкция: вам предлагаются 97 вопросов, на каждый из которых вы должны ответить «да» или «нет». Не тратьте много времени на обдумывание. Здесь не может быть «плохих» или «хороших» ответов.

Текст опросника

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?

11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
12. Предприимчивы ли вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требуем ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось ли вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли бы вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?

35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете в автобусе место престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли вы первым шага к примирению?
52. Очень ли вы любите животных?
53. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не забыли ли вы выключить газ, свет и т. п.?
54. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?

57. Можете ли вы, рассердившись на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
65. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили слишком много?
69. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у вас бывают головокружения?
73. Часто ли вы смеетесь?
74. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?

78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли вы?
80. Может ли употребленный вами алкоголь изменить ваше настроение?
81. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли вы обычно на жизнь несколько пессимистично?
84. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
89. Могли ли вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
92. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
93. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?
94. Вы человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго?
95. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
96. В беседах вы больше молчите, чем говорите?
97. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Тема: Задатки и способности

Цель: выявление у студентов уровня сформированности некоторых общих и специальных способностей и склонностей к различным типам профессий для использования полученной информации в плане самопознания и самосовершенствования.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы, мозга, составляющие природную основу развития способностей.

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности.

Принято отделять общие способности от специальных (музыкальных, физических и др.). Общие способности (например, общие умственные) обеспечивают овладение различными видами знаний и умений, которые человек реализует во многих видах деятельности. Как и любые другие, эти способности зависят от особенностей обучения, воспитания и природных задатков. К общим способностям относятся, прежде всего, свойства ума, и поэтому часто общие способности называются общими умственными способностями.

Одним из тестов, используемых для определения общих способностей (общего уровня способностей), является тест известного английского психолога Г. Айзенка.

Тест Г. Айзенка состоит из 40 заданий. Так как время на их выполнение ограничено 30-ю минутами, старайтесь его использовать рационально. Ответы пишите на отдельном листе. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией к тесту.

Инструкция:

Не задерживайтесь долго над одним заданием. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к следующей задаче. Но и не сдавайтесь слишком легко: большинство заданий поддается решению, если вы проявите немного настойчивости. Продолжать ли размышлять над заданием или отказаться от попыток и перейти к следующему – подскажет здравый смысл. Помните при этом, что к концу серии задания становятся в общем труднее.

Ответ на задание состоит из одного числа, буквы или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда вы сами должны придумать ответ. Если вы не в состоянии решить задачу – не следует писать ответ наугад.

Тест не содержит «каверзных» заданий, но всегда приходится рассмотреть несколько путей решений. Прежде чем приступать к решению, удостоверьтесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется. Вы напрасно потеряете время, если возьметесь за решение, не уяснив, в чем состоит задача.

Примечания:

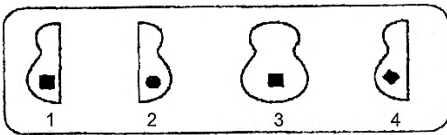
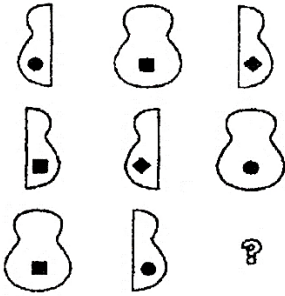
1. Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, означает, что пропущенное слово состоит из четырех букв.

2. Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы «ё»:

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р
С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

3. Пример анаграммы: **А К Л О Ш – Ш К О Л А**

1. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных



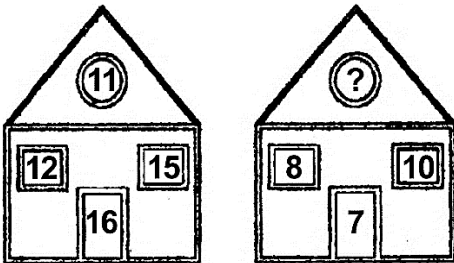
2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

О Б Ы (. . .) К А

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

**А А Л Т Е Р К
К О Ж А Л
Д М О Н Ч Е А
Ш К А А Ч**

4. Вставьте недостающее число



5. Вставьте пропущенное слово

**БАГОР (РОСА) ТЕСАК
ГАРАЖ (. . . .) ТАБАК**

6. Вставьте пропущенное число

**196 (25) 324
325 () 137**

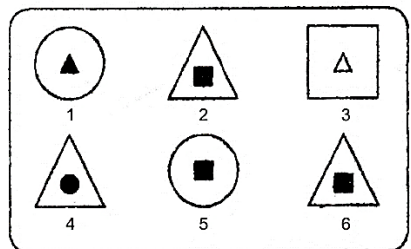
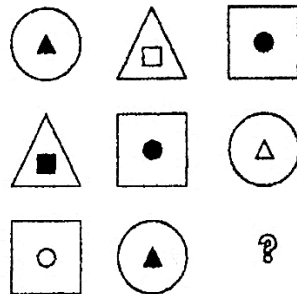
7. Продолжите ряд чисел

18 10 6 4 ?

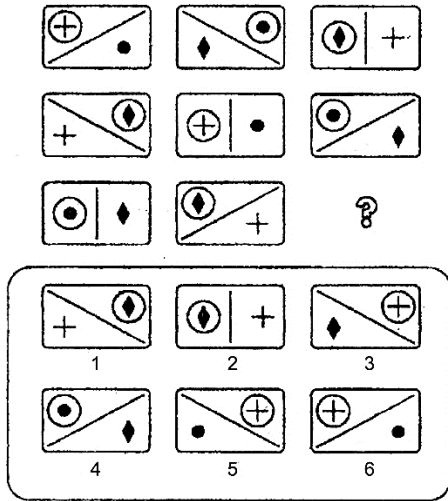
8. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

**Н И А В Д
С Е О Т Т
С Л О Т
Л Е К С О Р**

9. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



10. Выберите нужную фигуру



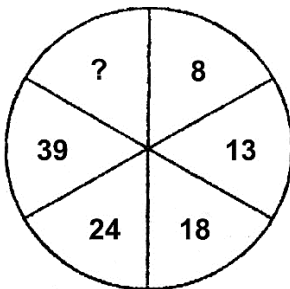
11. Вставьте недостающую букву

Щ Ц Т П Л ?

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

МЕ (. . .) О Л А Д

13. Вставьте пропущенное число



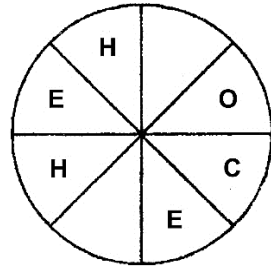
14. Вставьте недостающее число

4	9	20
8	5	14
10	3	?

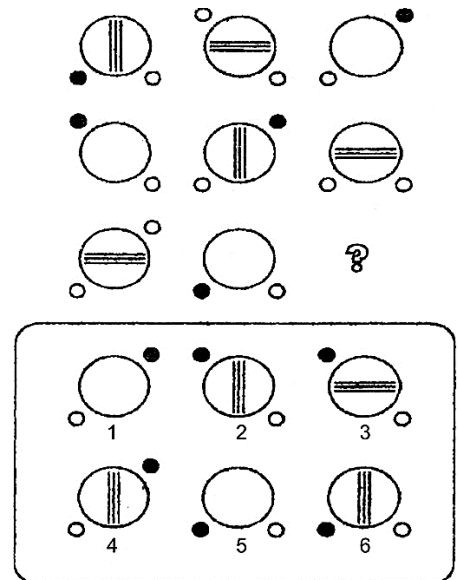
15. Вставьте недостающее число

16	(27)	43
29	()	56

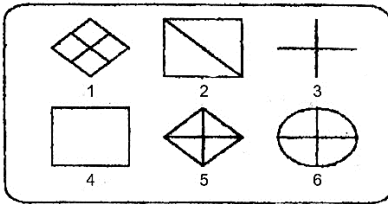
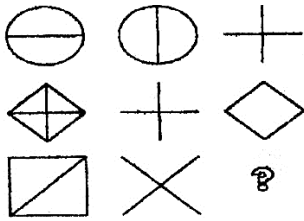
16. Вставьте недостающие буквы



17. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



18. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



19. Вставьте пропущенное число

6 11 ? 27

20. Вставьте пропущенное число

12 (56) 16
17 () 21

21. Вставьте пропущенное слово

ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ
КОСЯК (. . . .) МИРАЖ

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

П Р И К (. . .) Б Я

23. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

Ж А А Р Б
Т Я Х А
Н У С С К
К О Д А Л

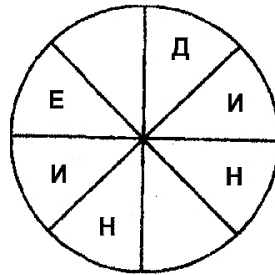
24. Вставьте слово, которое означало бы то же, что слова, стоящие вне скобок

РУКА (.) ГРОЗДЬ

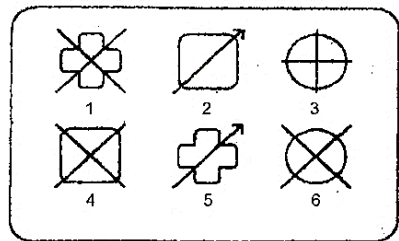
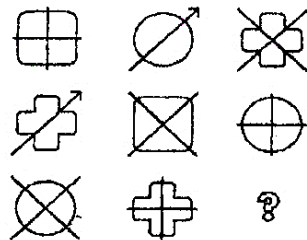
25. Вставьте пропущенную букву

А Г Ж
Г З Л
З М ?

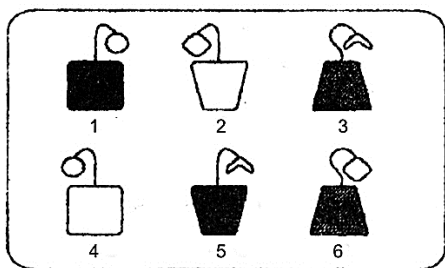
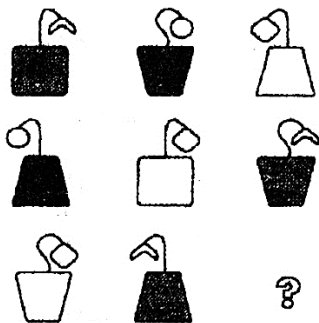
26. Вставьте пропущенные буквы



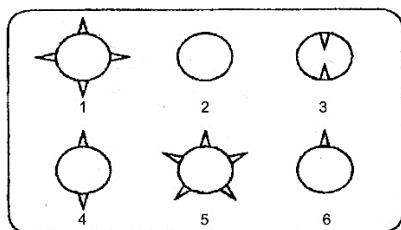
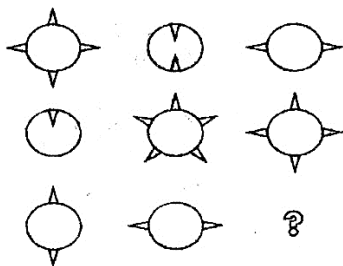
27. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



28. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



29. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



30. Вставьте пропущенное слово

**КНИГА (АИСТ) САЛАТ
ПОРОГ (. . . .) ОМЛЕТ**

31. Вставьте слово, которое означало бы то же, что слова, стоящие вне скобок

**КАРТОЧНАЯ ИГРА
(. . . .)
СТЕРЖЕНЬ С РЕЗЬБОЙ**

32. Вставьте пропущенное число

1 8 27 ?

33. Вставьте пропущенное слово

**ЛОТОК (КЛАД) ЛОДКА
ОЛИМП (. . . .) КАТЕР**

34. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

**А Т С Е Н
Т И В О Н К Р
Р А К Ы Ш
К О О Н**

35. Вставьте пропущенную букву и пропущенное число



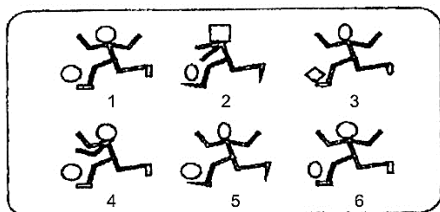
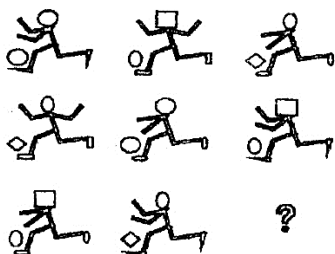
36. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

ЗАЛИВ
 (. . . .)
ЧАСТЬ ЛИЦА

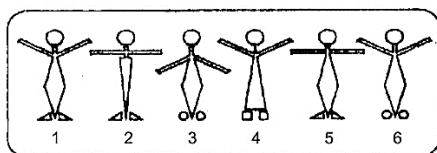
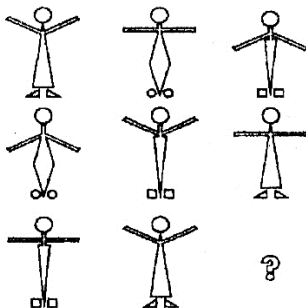
37. Вставьте пропущенное слово

ПИРОГ (ПОЛЕ) СЛЕЗА
РЫНОК (. . . .) ОСАДА

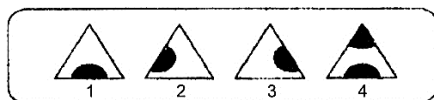
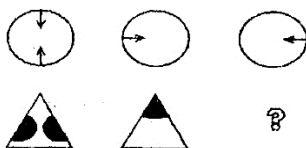
38. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



39. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



40. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



II раздел

Особенности психических процессов

Тема: Психические процессы

Цель: выявление индивидуальных особенностей психических процессов у студентов для дальнейшего совершенствования их личностных свойств.

Особенности протекания психических процессов человека связаны со спецификой участия в них правого и левого полушарий мозга и их взаимодействия. Каждое из полушарий вносит свой «вклад» в преобразование информации. Полушария последовательно и многократно меняются ролями, т. е. происходит смена доминирования – преимущественного участия одного полушария на определенном этапе решения или его специфического вклада в способы решения.

Тест «Художник или мыслитель»

Предлагаемая методика позволяет определить, какое из полушарий доминирует в процессе мышления.

Ответьте на вопросы, пользуясь 11-балльной системой. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию – 10. Но если, например, первый же вопрос поставит вас в тупик, поскольку вы не относите себя к мрачным личностям, но в то же время не торопитесь пополнить ряды счастливых оптимистов, то в вашем распоряжении все остальные баллы – от 1 до 9. Постарайтесь поставить себе справедливую оценку «за настроение». Итак, за дело.

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, чему учился несколько лет назад.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.

5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

К основным операциям мышления относят анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификацию, абстрагирование, конкретизацию.

Тест «Общие понятия»

Предлагаемый тест позволяет определить степень сформированности способности к обобщению. Необходимо в каждом из 20 заданий указать 2 слова из стоящих в скобках, наиболее тесно связанных с основным, записанным вне скобок.

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать).
8. Чтение (глаза, книга, печать, картина, слово).
9. Газета (правда, приложение, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карта, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодии).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели).
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные).
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Ассоциация – отражение в сознании связей познаваемых феноменов, когда представление об одном вызывает появление мысли о другом. Игры «Портрет», «Художественный совет», «Пресс-конференция» и тесты дают возможность получить представление об особенностях ассоциативного (основанного на ассоциациях) мышления и тренировать его. Игры проводятся под руководством преподавателя.

Предлагаемая методика **«Сложные ассоциации»** позволяет выявить уровень развития ассоциативного мышления и мыслительной операции «классификация».

Инструкция: необходимо, сравнив пару слов в каждом задании с шестью образцами, определить, какой вид ассоциации представлен в данном задании.

Шифр-образец		Задания		
1.	Овца – стадо	А	1.	Испуг – бегство
2.	Малина – ягода	Б	2.	Физика – наука
3.	Море – океан	В	3.	Правильно – верно
4.	Свет – темнота	Г	4.	Грядка – огород
5.	Отравление – смерть	Д	5.	Пара – два
6.	Враг – неприятель	Е	6.	Слово – фраза
			7.	Бодрый – вялый
			8.	Свобода – воля
			9.	Город – страна
			10.	Похвала – брань
			11.	Мечь – поджог
			12.	Десять – число
			13.	Плакать – реветь
			14.	Глава – роман
			15.	Покой – движение
			16.	Смелость – геройство
			17.	Прохлада – мороз
			18.	Обман – недоверие
			19.	Пение – искусство
			20.	Тумбочка – шкаф

Память – это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения следов прошлого опыта. Различают следующие виды памяти: двигательную, образную, эмоциональную, символическую (словесную или логическую). Исследование некоторых видов памяти проводится под руководством преподавателя.

III раздел

Психологические аспекты общения

Цели:

- самопознание: получение информации о себе от других через общение;
- формирование установки на наблюдение за собой и другими в ходе общения; получение навыков эффективного общения.

Задания проводятся под руководством преподавателя, все инструкции исходят от него.

Тест Дж. Роттера «Локус контроля»

Шкалы: экстернальность, интернальность.

Назначение теста: выявление локуса контроля респондентов.

Инструкция: прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. На бланке ответов обведите кружком одну из букв – «а» или «б».

№	Вариант «а»	Вариант «б»
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.

№	Вариант «а»	Вариант «б»
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9	Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу!
10	Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные, государственные решения.	Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
16	Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.

№	Вариант «а»	Вариант «б»
17	Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	На самом деле такая вещь, как везение, не существует.
19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушные можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушные не искоренить.
23	Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли,	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Конфликтная ли вы личность?

Чтобы узнать конфликтная ли вы личность, воспользуйтесь следующим тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

- 1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?**
 - а) не принимаю участия;
 - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
 - в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
- 2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?**
 - а) нет;
 - б) только если для этого имею веские основания;
 - в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
- 3. Часто ли вы спорите с друзьями?**
 - а) только если это люди необидчивые;
 - б) лишь по принципиальным вопросам;
 - в) споры – моя стихия.
- 4. Дома на обед подали недосолённое блюдо. Ваша реакция?**
 - а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
 - б) молча возьму солонку;
 - в) не удержусь от замечаний.
- 5. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу ...**
 - а) с возмущением посмотрю на обидчика;
 - б) сухо сделаю замечание;
 - в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
- 6. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась ...**
 - а) промолчу;
 - б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
 - в) устрою скандал.
- 7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?**
 - а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
 - б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
 - в) проигрыш надолго испортит настроение.

Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса

Цель: выявление стратегий поведения личности в конфликтной ситуации.

Инструкция: по каждому из приведенных ниже утверждений выберите один из двух вариантов (А или Б).

Текст опросника

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

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

2. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

3. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

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

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

6. **А.** Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

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

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

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

9. **А.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- Б.** Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. **А.** Я твердо стремлюсь добиться своего.
- Б.** Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. **А.** Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б.** Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б.** Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.
- Б.** Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. **А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. **А.** Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- Б.** Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б.** Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. **А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
- Б.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. **А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- Б.** Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.
19. **А.** Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- Б.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. **А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. **А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. **А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. **А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

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

26. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

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

Б. Если это сделает кого-то счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

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

30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключи и расшифровки

К используемым на занятиях методикам, подлежащим публикации в пределах психологической этики, приводим ключи и расшифровки. Остальную информацию выдает преподаватель, ведущий практические занятия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОСТИ

Тема: Темперамент

Тест В. М. Русалова

Формула темперамента (ФТ)

$$\text{ФТ} = (A1 / A \times 100\%) X + (A2 / A \times 100\%) C + \\ + (A3 / A \times 100\%) \Phi + (A4 / A \times 100\%) M,$$

где А – общее число + во всех разделах;

А1 – число + в разделе 1;

А2 – число + в разделе 2;

А3 – число + в разделе 3;

А4 – число + в разделе 4.

Пример. А1 = 12, А2 = 9, А3 = 7, А4 = 12, А = 40.

$$\text{ФТ} = 12 / 40 \times 100\% + 9 / 40 \times 100\% + 7 / 40 \times 100\% + \\ + 12 / 40 \times 100\% = 30\% X + 22,5\% C + 17,5\% \Phi + 30\% M.$$

Получив формулу своего темперамента, посмотрите, к какому из семи вариантов вы относитесь. Сравните с оценкой одноклассников.

Тема: Характер

Опросник Р. Б. Кеттелла

Посчитайте сумму баллов, которую вы набрали по каждому фактору. Ниже приводятся номера вопросов, характеризующих факторы и баллы, соответствующие вариантам ответов на каждый вопрос. Отсутствующим вариантам ответов присваивается 0 баллов.

Фактор	Вопросы / Баллы							Max
1	2 Б-1 В-2	19 А-2 Б-1	36 Б-1 В-2	53 А-2 Б-1	70 А-2 Б-1	87 Б-1 В-2		12
2	3 Б-1	20 В-1	37 Б-1	54 В-1	71 А-1	88 В-1	104 А-1 105 Б-1	8
3	4 А-2 Б-1	21 А-2 Б-1	38 Б-1 В-2	55 А-2 Б-1	72 Б-1 В-2	89 Б-1 В-2		12
4	5 Б-1 В-2	22 Б-1 В-2	39 Б-1 В-2	56 А-2 В-1	73 Б-1 В-2	90 А-2 Б-1		12
5	6 Б-1 В-2	23 А-2 Б-1	40 Б-1 В-2	57 А-2 Б-1	74 А-2 Б-1	91 Б-1 В-2		12
6	7 А-2 Б-1	24 Б-1 В-2	41 А-2 Б-1	58 Б-1 В-2	75 А-2 Б-1	92 Б-1 В-2		12
7	8 А-2 Б-1	25 Б-1 В-2	42 Б-1 В-2	59 А-2 Б-1	76 А-2 Б-1	93 Б-1 В-2		12
8	9 А-2 Б-1	26 А-2 Б-1	43 Б-1 В-2	60 А-2 Б-1	77 Б-1 В-2	94 Б-1 В-2		12
9	10 А-2 Б-1	27 Б-1 В-2	44 Б-1 В-2	61 Б-1 В-2	78 А-2 Б-1	95 А-2 Б-1		12
10	11 Б-1 В-2	28 Б-1 В-2	45 А-2 Б-1	62 А-2 Б-1	79 А-2 Б-1	96 Б-1 В-2		12
11	12 Б-1 В-2	29 А-2 Б-1	46 А-2 Б-1	63 А-2 Б-1	80 Б-1 В-2	97 Б-1 В-2		12
12	13 Б-1 В-2	30 А-2 Б-1	47 Б-1 В-2	63 А-2 Б-1	81 Б-1 В-2	98 А-2 Б-1		12
13	14 А-2 Б-1	31 А-2 Б-1	48 Б-1 В-2	65 Б-1 В-2	82 Б-1 В-2	99 А-2 Б-1		12
14	15 А-2 Б-1	32 Б-1 В-2	49 А-2 Б-1	66 А-2 Б-1	83 Б-1 В-2	100 Б-1 В-2		12
15	16 А-2 Б-1	33 А-2 Б-1	50 А-2 Б-1	67 Б-1 В-2	84 Б-1 В-2	101 Б-1 В-2		12
16	17 А-2 Б-1	34 Б-1 В-2	51 Б-1 В-2	68 А-2 Б-1	85 Б-1 В-2	102 А-2 Б-1		12
17	1 А-2 Б-1	18 Б-1 В-2	35 Б-1 В-2	52 А-2 Б-1	69 Б-1 В-2	86 Б-1 В-2	103 Б-1 В-2	14

Подсчитав, сколько баллов Вы набрали по каждому фактору отдельно, переведите их в трехбалльную шкалу по схеме:

Фактор 2	0	3	6	8
	[-----]	-----	[-----]	
	1	2	3	
Фактор 17	0	5	10	14
	[-----]	-----	[-----]	
	1	2	3	
Все остальные факторы	0	3	8	12
	[-----]	-----	[-----]	
	1	2	3	

Вы протестировались по опроснику Р. Кеттелла. Подсчитали количество набранных баллов по каждому фактору. Ниже приводится расшифровка факторов. Прочтите только то, что касается вас. Если есть желание, сделайте соответствующие записи. Таким образом вы составите свой «психологический портрет», который не оставит вас равнодушным и заставит задуматься над своим характером.

Интеллектуальные качества (качества ума)

Фактор «2» – общий показатель интеллекта

1 балл. По результатам ответов (если вы были искренни) вы испытываете трудности в обучении: усвоение нового идет медленно, не всегда хватает сообразительности, легче воспринимать конкретные понятия, чем абстрактные. Вы не можете похвастаться широтой интеллектуальных интересов.

Преодолевать трудности в обучении можно только волевыми усилиями. Посмотрите, какие результаты по факторам 3 и 15.

2 балла. Несмотря на то, что общий показатель вашего интеллекта на уровне большинства, советуем подумать об этом. Интеллект в ваших собственных руках. Не забывайте, что эрудиция – это один из показателей интеллекта, а уж ваша эрудиция определенно зависит только от вас. Помните, интеллект

развивается в познавательной деятельности. Желаем успеха!

3 балла. У вас хорошие способности к обучению, вы быстро схватываете новое, сообразительны, не испытываете затруднения при усвоении абстрактного материала. У вас широкие интеллектуальные интересы, в познании нового вы упорны и настойчивы.

**Фактор «10» – творческий потенциал
(мечтательность – практичность)**

1 балл. Вы человек практичный, добросовестный, хорошо разбираетесь в житейских вещах, трезво оцениваете обстоятельства и людей. Однако вам свойственна излишняя внимательность к мелочам, вам часто не хватает воображения и находчивости. Вас раздражают люди рассеянные и неорганизованные, что может стать причиной конфликтов,

2 балла. Вы человек практичный, добросовестный, хорошо разбираетесь в житейских вещах. Однако в неожиданных ситуациях вам не хватает воображения и находчивости. Посмотрите результаты по факторам 2 и 13. Если там хорошие показатели, значит вы просто сформировали у себя «леность ума».

3 балла. Вы человек с богатым воображением, мечтательный, немного рассеянный. Вы часто далеки от повседневных дел и обязанностей. Вас не очень волнует, чем заняты все, вы погружены в свой внутренний мир, часто летаете в облаках. У вас собственная манера поведения. Эти черты отличают творчески одаренных людей, независимо от рода их деятельности. Однако у вас могут возникнуть трудности в общении с людьми реалистичными, настроенными на решение практических задач, требующими четкого выполнения принятых правил, инструкций и т. п.

**Фактор «13» – аналитичность мышления
(консерватизм – радикализм)**

1 балл. Вы уважаете принципы и традиции, выработанные старшими поколениями и не стремитесь подвергнуть их проверке или изменить. Вы не любите перемен, все новое принимаете в штыки. В вашем возрасте это опасно. Подумайте: консерваторами не рождаются, ими становятся. В деловом отношении у вас

могут возникнуть конфликтные отношения с людьми, подвергающимися сомнению уважаемые вами правила и традиции, стремящемуся к изменению сложившегося порядка.

Фактор низок у юристов, педагогов, лиц, работающих в сфере деятельности.

2 балла. Аналитичность мышления у вас сформирована на уровне большинства, т. е. на среднем. Посмотрите формулу вашего темперамента, если вы «холерический тип» (т. е. преобладает холерик и сангвиник), значит не были реализованы задатки, но еще не все потеряно. Помните, все интеллектуальные свойства развиваются в познавательной деятельности.

3 балла. У вас разнообразные интеллектуальные интересы, вы стремитесь быть хорошо информированным по всем вопросам, но никакую информацию не принимаете на веру, стараетесь всё проанализировать, понять. Легко меняете свою точку зрения, спокойно воспринимаете новые идеи. Для вас характерны критичность мышления, терпимость к противоречиям и неясностям.

Эмоционально-волевые качества

Фактор «3» – эмоциональная устойчивость (умение владеть своим настроением)

1 балл. Вы очень плохо контролируете свои эмоции, не способны выразить их в социально допустимой форме, склонны поддаваться импульсивным влечениям. У вас могут возникнуть трудности в общении в связи с тем, что вашу эмоциональность окружающие могут расценить как капризность, безответственность, невыдержанность. Задумайтесь над тем, что низкая эмоциональная устойчивость является наиболее общей для всех патологических отклонений: неврозов, психопатий, алкоголизма и т. п.

2 балла. Для вашего возраста вы неплохо владеете эмоциями. Безусловно, темперамент влияет на эмоциональную устойчивость, но определяющую роль играют волевые усилия. С возрастом вы осознаете требования действительности и станете эмоционально зрелым.

3 балла. Вас можно назвать эмоционально зрелым, смело

смотрящим в лицо фактам. Вы спокойны, уверены в себе, постоянны в своих планах и привязанностях, не поддаетесь случайным колебаниям настроения, хорошо осознаете требования действительности, не скрываете от себя собственных недостатков, не расстраиваетесь по пустякам.

Фактор «6» – социальная ответственность, организованность

1 балл. Извините нас, но мы вынуждены сказать вам неприятные вещи (помните, что в основу положены ваши ответы!). Вы склонны к непостоянству, легко бросаете начатое дело, часто бываете ленивы и недобросовестны, а значит и безответственны, чувствуете себя свободным от моральных ценностей, ради собственной выгоды способны пойти на обман. Проанализируйте внимательно все сказанное нами, если признаете за собой такие грехи, постарайтесь избавиться от них. Все зависит от вас. В противном случае конфликты неизбежны.

Низкие оценки бывают у асоциальных психопатов, правонарушителей, лиц с низкими моральными качествами.

2 балла. Чувство ответственности и добросовестности у вас пока не на высоте, но и легкомысленным вас не назовешь. Будем надеяться, что это издержки возраста. Постарайтесь поработать над собою в этом плане, помните, ответственными не рождаются. Посмотрите результат по фактору 15. Может низок самоконтроль?

3 балла. У вас ярко выражено чувство долга. Вы точны и аккуратны в делах, любите порядок во всем, сознательны. У вас высокий самоконтроль (фактор 15), если нет, значит вы неискренни в ответах. Вы человек совестливый и высоко моральный. Принятых правил придерживаетесь не потому, что это выгодно, а потому, что не можете поступить иначе. Конфликты, с которыми вы, возможно, сталкиваетесь, связаны, скорее всего, с тем, что не все разделяют ваши взгляды на жизнь.

Фактор «8» – жесткость, черствость по отношению к людям

1 балл. Вас можно назвать мужественным, даже суровым,

практичным и реалистичным. К жизни вы подходите с логической меркой, больше верите рассудку, чем чувствам. В результате совокупности таких свойств наблюдается некоторая черствость по отношению к окружающим. Таких людей называют «толстокожими». Они бывают слишком категоричны в суждениях или даже циничны.

2 балла. У вас нормальное, благожелательное отношение к людям.

3 балла. Вам свойственны мягкость характера, утонченность восприятия мира. Это присуще артистическим натурам. Можно сказать, что у вас развита способность к сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей. Это «художественный» тип личности, воспринимается окружающими как «тонкокожесть».

Фактор высок у художников, артистов, музыкантов.

Фактор «12» – уверенность в себе

1 балл. Вы уверены в себе, спокойны и невозмутимы, нечувствительны к замечаниям и упрекам окружающих. Уверенность в своих силах способствует успеху в решении многих жизненных проблем, но невнимание к оценкам окружающих может вызвать недоверие и антипатию.

2 балла. У вас правильная самооценка. В силу этого вы уверены в своих возможностях, живо откликаетесь на все происходящие события, в обществе чувствуете себя уверенно.

3 балла. В вашем настроении доминирует тревожность. Вы часто бываете чем-то озабочены, подавлены. Вас мучают дурные предчувствия. Склонны к самоупрекам. В обществе чувствуете себя неуверенно, держитесь излишне скромно и замкнуто. Возможно, вы недооцениваете свои достоинства (знания, способности и т. п.)?

Фактор «15» – самоконтроль

Этот фактор наиболее важен для прогноза успешности в профессиональной деятельности.

1 балл. Придется выслушать неприятные вещи. Вас не назовешь человеком с сильной волей, часто ваша деятельность

хаотична, вы можете бросить дело, не доведя его до конца. Отсутствие самоконтроля лишит вас успеха в профессиональной деятельности. Есть над чем подумать!

2 балла. Самоконтроль у вас на среднем уровне. В вашем возрасте не надо паниковать, однако примите к сведению совет поработать над собою в этом плане, так как самоконтроль – надежный спутник профессионального успеха.

3 балла. Вы человек организованный, умеете хорошо контролировать свои эмоции и поведение, умеете преодолевать препятствия, не разбрасываетесь, начатое дело доводите до конца. Осознаете социальные требования и стараетесь их выполнять.

Коммуникативные качества

Фактор «1» – общительность (потребность в общении)

1 балл. Вы – «интроверт», т. е. необщительный, замкнутый, предпочитаете сохранять дистанцию в общении. Слабо интересуетесь жизнью окружающих, чуждаетесь людей, стараетесь работать один, предпочитаете «общаться» с книгами. Общительные люди могут воспринимать вас как человека скрытого. В связи с этим могут возникнуть еще большие проблемы в общении.

2 балла. Вы «амбиверт». Вас не назовешь слишком общительным, но и замкнутым тоже. В общении с людьми вы естественны и непринужденны, сотрудничество с ними вас не пугает. Что касается профессиональной деятельности, то вы одинаково хорошо будете чувствовать себя, работая как индивидуально, так и в коллективе.

3 балла. Для вас характерны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность и непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, открытость. Но если вам свойственны сильные перепады настроения, то у вас могут возникнуть трудности в общении, связанные с тем, что замкнутые люди будут воспринимать вас как человека слишком беспечного и ненадежного.

Фактор «4» – доминантность (властность)

1 балл. Вы покорно следуете за более сильным, часто не верите в себя и свои способности, не умеете отстаивать свою точку зрения, застенчивы. Вам необходимо держаться более независимо и смело. Знайте, что пассивность является частью многих невротических состояний.

2 балла. Это лучший вариант по данному фактору, т. к. вы хорошо понимаете, где уступить, а где настоять на своем; где нужно говорить, а где промолчать. Вы уживчивы в коллективе. Вам легко будет работать с людьми.

3 балла. Вы человек властный, стремитесь к полной независимости, игнорируете социальные условности и авторитеты. Действуете смело, энергично и активно. Живете своими собственными законами, агрессивно отстаиваете свои права на самостоятельность и требуете проявления самостоятельности от окружающих. В конфликтах зачастую обвиняете других. Эти качества могут привести к тому, что окружающие будут воспринимать вас как человека конфликтного, бесцеремонного и хвастливого. Возможно, вам следует держаться в коллективе более тактично и доброжелательно, особенно по отношению к робким и неуверенным в себе людям.

Фактор «5» – сдержанность (озабоченность – беспечность)

1 балл. Человек вы сдержанный, иногда склонны все усложнять, ко всему подходите слишком серьезно и осторожно. При наличии таких свойств вас часто беспокоит будущее, более того, вы ждете от него неудач и готовитесь к защите от них. Чрезмерная осторожность может помешать вам в достижении своих целей.

2 балла. Вам можно позавидовать: вы хорошо владеете своими эмоциями, не принимаете скоропалительных решений, разумны в оценке событий, уравновешены в отношениях с людьми.

3 балла. Вы человек бодрый, активный, беспечный, легко воспринимаете жизнь. Живете, не задумываясь серьезно над событиями, верите в удачу и свою звезду, не заботитесь о будущем, строите жизнь по принципу «авось пронесет».

Фактор «7» – социальная активность, смелость (смелость – робость)

Фактор связан с чувствительностью вегетативной нервной системы к угрозе.

1 балл. Вы человек застенчивый, робкий, предпочитаете находиться в тени. Вас тревожит не всегда обоснованное чувство собственной неполноценности. Скорее всего вы переоцениваете вероятность грозящих вам неудач. Возможно, это связано с тем, что у вас сверхчувствительная нервная система. Вы медлительны, сдержанны в выражении своих чувств, не любите работать в контакте с людьми, предпочитаете двух близких друзей вместо большой компании.

2 балла. Вы в меру активны, чаще предпочитаете действовать, а не смотреть со стороны. Неплохо для вашей возрастной категории. Надеемся, что с годами вы будете более решительны, смелы в поступках. Это качество зависит от темперамента, но не настолько, чтобы им не управлять.

3 балла. Вы смелы, решительны, склонны к риску и острым ощущениям, способны выдержать большие нагрузки. Не теряетесь при столкновении с неожиданными обстоятельствами, о неудачах быстро забываете, не делая надлежащих выводов. В группе обычно лидер. Однако не нужно забывать, что у людей с высоким показателем по этому фактору чаще, чем у других, наблюдаются сердечные заболевания, что связано с большой эмоциональной активностью.

Фактор «9» – уживчивость в коллективе (подозрительность – доверчивость)

1 балл. Вы уживчивый человек. К людям относитесь доброжелательно, всех считаете добрыми, хорошими, откровенно рассказываете о себе даже малознакомым людям, доверчивы, искренне заботитесь о друзьях, бескорыстны, независтливы. Окружающие ценят это и хорошо к вам относятся. Однако излишняя уступчивость и доверчивость могут породить чувство собственной незначительности. Это может негативно сказаться

на отношениях с другими. Люди ценят умение человека отстаивать свое «Я», не задевая интересов других, ровно как и уважительное отношение к себе.

2 балла. Вы обладаете комплексом свойств, которые позволяют вам поддерживать нормальные взаимоотношения в коллективе: доброжелательны к людям, не завистливы, уступчивы, заботливы в меру.

3 балла. Вы часто подходите к людям с предубеждением, настороженно, ожидаете подвоха, не доверяете даже друзьям. Настойчивы, раздражительны, не терпите конкуренции. В силу этого с трудом уживаетесь в коллективе. Имеете высокий уровень тревожности. Вам нужно более терпимо и внимательно относиться к другим.

Фактор «11» – прямолинейность (наивность – проницательность)

1 балл. Вы слишком прямолинейны. В поведении естественны и непосредственны, лишены социальной ловкости. В силу этих свойств иногда выглядите наивным, открытым, все принимаете на веру, не умеете хитрить. Трудности в общении могут возникнуть в связи с тем, что прямота, непосредственность и откровенность могут быть восприняты окружающими как непочтительность, бестактность и грубость. Низкие оценки по данному фактору бывают чаще у мужчин.

2 балла. Очевидно, в вашем темпераменте преобладают сангвиник и флегматик. Если нет, значит вы получили хорошее воспитание, поблагодарите за это своих родителей.

3 балла. Вы – дипломат. В общении мягки, вежливы, следите за своей речью и манерами. Вы человек расчетливый, проницательный, умеете вести себя холодно и рационально, не поддаваясь эмоциональным порывам, сознательно придерживаясь принятых правил поведения. Вы честолюбивы, склонны к самоанализу, интригам, утонченному коварству, избегаете необдуманных действий. Эти черты способствуют решению многих жизненных проблем. Однако сдержанная манера поведения, стремление «срезать углы» в конфликтных ситуациях

могут стать причиной того, что окружающие будут воспринимать вас как человека чересчур расчетливого, осторожного и неискреннего.

**Фактор «14» – конформизм
(самостоятельность – зависимость от группы)**

Конформизм – приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующих мнений.

1 балл. Вы – конформист. Вам явно не хватает самостоятельности, и поэтому вы часто бываете зависимы от других. Вы склонны работать и принимать решения вместе с другими людьми. Поддержка и одобрение окружающих – для вас во многом решающий фактор. У вас отсутствуют инициатива и смелость в выборе собственной линии поведения. Это будет мешать вам в работе, подумайте над этим и помните – самостоятельными не рождаются.

2 балла. Для своего возраста вы самостоятельны. Нельзя сказать, что вы совсем не нуждаетесь в одобрении и поддержке, однако вы достаточно независимы.

3 балла. Вы – неконформист, трудно идете на компромиссы. Вы человек независимый и самостоятельный. Вы предпочитаете принимать решения, действовать и нести ответственность самостоятельно, независимо от кого бы то ни было. Общественное мнение вас не волнует. Вам кажется, что вы не нуждаетесь в поддержке или сочувствии, что со всеми трудностями способны справиться сами.

**Фактор «16» – напряженность в удовлетворении
своих потребностей (напряженность – расслабленность)**

1 балл. Вы – человек невозмутимый, спокойный, расслабленный. В некоторых ситуациях слишком пассивны и инертны. Обычно удовлетворены любым положением дел, не стремитесь к достижениям и переменам. Вам свойственна лень и излишняя удовлетворенность. Вы – «плывете по течению».

2 балла. Вы расходуете свои жизненные силы согласно своей возрастной категории. Это подтверждает разумность ваших потребностей.

3 балла. Вы живете напряженно. Зачастую не можете отвлечься от дел, даже в обстановке, благоприятной для отдыха (так называемая «усталость, не ищущая покоя»). Часто озабочены, испытываете неудовлетворенность стремлений. В силу этого беспокожны, возбуждены, неусидчивы, нетерпеливы, эмоционально неустойчивы. Это связано с большим числом потребностей, которые вы не можете удовлетворить. Вам совет – уменьшите уровень потребностей до разумного.

Фактор «17» – самооценка

1 балл. У вас заниженная самооценка.

2 балла. У вас правильная самооценка.

3 балла. У вас завышенная самооценка.

Тест «Оценка акцентуаций характера» К. Леонгарда (модификация Г. Шмишека)

№	Тип акцентуации	Коэффициент	Номера вопросов	
			«Да»	«Нет»
1	Гипертимный	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	–
2	Дистимный	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
3	Циклоидный	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	–
4	Возбудимый	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	–
5	Застревающий	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
6	Педантичный	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
7	Тревожный	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
8	Эмотивный	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
9	Демонстративный	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
10	Экзальтированный	6	11, 35, 60, 84	–
	Ложь	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63

Количество совпадающих с ключом ответов умножаем на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации. Если полученный результат превышает 18, то это свидетель-

ствуется о выраженности данного типа акцентуации. При этом, полученному результату можно доверять, если по позиции «ложь» вы набрали не более 5 баллов.

Характеристики основных типов акцентуации характера

1. Гипертимный тип. Отличается повышенным настроением, оптимистичен, чрезвычайно контактен, быстро переключается с одного дела на другое. Не доводит начатое дело до конца, недисциплинирован, склонен к аморальным поступкам, необязателен, самооценка завышена. Конфликтен, часто выступает инициатором конфликтов.

2. Дистимный тип. Противоположен гипертимному типу. Отличается пессимистическим настроением, неконтактен, предпочитает одиночество, ведет замкнутый образ жизни, склонен к занижению самооценки. Редко вступает в конфликты с окружающими. Высоко ценит дружбу, справедливость.

3. Циклоидный тип. Отличается довольно частыми периодическими сменами настроения. В период подъема настроения поведение гипертимно, а в период спада – дистимно. Самооценка неустойчива. Конфликтен, особенно в период подъема настроения. В конфликте непредсказуем.

4. Возбудимый тип. Отличается низкой контактностью в общении. Занудлив, угрюм, склонен к хамству и брани. Неуживчив в коллективе, властен в семье. В эмоционально спокойном состоянии добросовестен, аккуратен. В состоянии эмоционального возбуждения вспыльчив, плохо контролирует свое поведение. Конфликтен, часто выступает инициатором конфликтов, в конфликте активен.

5. Застревающий тип. Отличается умеренной общительностью, занудлив, склонен к нравоучениям, часто занимает позицию «родителя». Стремится к высоким показателям в любом деле, предъявляет повышенные требования к себе, чувствителен к социальной справедливости. Обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен, ревнив. Самооценка неадекватна. Конфликтен, обычно выступает инициатором конфликтов, в конфликте активен.

6. Педантичный тип. Отличается добросовестностью, аккуратностью, серьезностью в делах. В служебных отношениях – бюрократ, формалист, легко уступает лидерство другим. В конфликты вступает редко. Однако его формализм может провоцировать конфликтные ситуации. В конфликте ведет себя пассивно.

7. Тревожный тип. Отличается низкой контактностью, неуверенностью в себе, минорным настроением. Самооценка занижена. Вместе с тем для него характерны такие черты, как дружелюбие, самокритичность, исполнительность. Редко вступает в конфликты, играя в них пассивную роль, преобладающие стратегии поведения в конфликте – уход и уступка.

8. Эмотивный тип. Отличается стремлением к общению в узком кругу. Устанавливает хорошие контакты только с небольшим избранным кругом людей. Чрезмерно чувствителен. Слезлив. Вместе с тем, для него характерны доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Редко вступает в конфликты. В конфликтах играет пассивную роль, склонен к уступкам.

9. Демонстративный тип. Отличается легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадностью власти и славы. Склонен к интригам. Обходителен, артистичен. Вместе с тем люди данного типа эгоистичны, лицемерны, хвастливы. Конфликтен. В конфликте активен.

10. Экзальтированный тип (от лат. *Exaltation* – восторженное, возбужденное состояние, болезненная оживленность). Отличается высокой контактностью. Словоохотлив, влюбчив. Привязан и внимателен к друзьям и близким, подвержен сиюминутным настроениям.

Тема: Задатки и способности

Вы ответили на задания теста Г. Айзенка. Ниже приведены правильные ответы. Подсчитайте количество ваших правильных ответов, определите по таблице количество набранных вами баллов и с помощью приведенной шкалы вы увидите, на каком уровне у вас сформирована способность к обучению.

Правильные ответы:

1. **4.**
2. **Чай.**
3. **Чемодан** (Все остальные слова означают посуду: тарелка, ложка, чашка).
4. **11** (Вычесть число на полу из суммы чисел на окнах).
5. **ЖАБА** (Первая буква пропущенного слова – это последняя буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова – это четвертая буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова – это третья буква последующего слова; четвертая буква пропущенного слова – это четвертая буква последующего слова).
6. **21** (Сложить все цифры, стоящие вне скобок).
7. **3** (Каждое число получается, если к предыдущему прибавить 2 и результат разделить на 2: $4 + 2 = 6$; $6 \div 2 = 3$).
8. **ТЕСТО** (Все остальные слова обозначают предметы домашней обстановки: стол, диван, кресло).
9. **6** (Круг, треугольник и квадрат могут быть как внешней, так и внутренней фигурой и могут быть черного или белого цвета, или заштрихованы. Каждый из этих признаков встречается один лишь раз в ряду или колонке).
10. **5** (Имеется три фигуры, отличающиеся тем, как проведена линия внутри прямоугольника, и три маленькие фигурки внутри – крест, ромб и черное пятно. На каждом прямоугольнике есть две такие фигурки).
11. **И** (Буквы расположены в обратном алфавитном порядке поочередно через две на третью и через три на четвертую).
12. **ШОК.**
13. **54** (Числа в левой половине круга втрое больше противостоящих им чисел в правой половине круга).
14. **11** (В каждом ряду третье число есть сумма половины первого числа с удвоенным вторым).
15. **27** (Число в скобках есть разность между числами вне скобок).
16. **М** и **И** (Слово СОМНЕНИЕ, читается против часовой стрелки).

17. **2** (Круг может быть без линий, может иметь горизонтальные, либо вертикальные линии. А малые кружки могут быть в одном из трех положений. Кроме того, они имеют разную штриховку).

18. **2** (Третья фигура каждого горизонтального ряда состоит из трех элементов фигур своего ряда, которые не являются для них общими).

19. **18** (Возвести в квадрат числа 2, 3, 4, 5 соответственно, каждый раз прибавляя 2).

20. **76** (Удвоенная сумма чисел, стоящих вне скобок).

21. **КОЖА** (Принцип решения описан в № 5).

22. **ЛАД**.

23. **СКУНС** (Остальные слова обозначают типы судов: баржа, яхта, лодка).

24. **КИСТЬ**.

25. **С** (Ряды построены из букв русского алфавита соответственно через 2, 3 и 4 буквы).

26. **Е** и **Е** (Слово ЕДИНЕНИЕ, читается по часовой стрелке).

27. **2** (Имеется три типа главных фигур, на каждой из которых есть либо +, либо ↗, либо ×).

28. **1** (Имеется три типа вазонов, три типа стеблей и три формы цветов. Вазон может быть белым, черным или заштрихованным. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или колонке).

29. **1** (Шипы, направленные наружу, считаются за +1; шипы, направленные внутрь – за -1. В каждом горизонтальном ряду последняя фигура рассматривается как сумма двух предыдущих фигур: $4 - 2 = 2$, $-1 + 5 = 4$, $2 + 2 = 4$).

30. **ПРОТ** (Принцип решения описан в № 5).

31. **ВИНТ**.

32. **64** (Возведите в куб 1, 2, 3 и 4 соответственно).

33. **ПОРТ** (Принцип решения описан в № 5).

34. **ВТОРНИК** (Остальные слова обозначают части дома: стена, окно, крыша).

35. **Ж / 7** (Буквы идут в алфавитном порядке через одну,

поочередно в числителе и знаменателе. Числа, соответствующие порядковому номеру этих букв в алфавите расположены подобным же образом).

36. **ГУБА.**

37. **РОСА** (Принцип решения описан в № 5).

38. **1** (В каждом ряду и в каждой колонке есть три разных типа мячей, три формы сапог и три положения рук. Те формы и положения, которых нет в первых двух рисунках третьего ряда, должны быть в пропущенном рисунке).

39. **6** (Есть три фасона юбок, три положения рук, три типа обуви).

40. **1** (Вторая и третья фигуры каждого ряда содержат по одному из элементов, находящихся внутри первой фигуры, повернутых на 90 градусов).

Кол-во пр. ответ.	Кол-во баллов	Кол-во пр. ответ.	Кол-во баллов	Кол-во пр. ответ.	Кол-во баллов	Кол-во пр. ответ.	Кол-во баллов
6		15	100	24	120	33	138
7		16	103	25	123	34	140
8		17	104	26	125	35	143
9	90	18	105	27	127	36	145
10	91	19	108	28	129	37	148
11	92	20	110	29	131	38	150
12	93	21	113	30	133	39	150
13	94	22	115	31	134	40	150
14	95	23	118	32	135		

Г. Айзенк отмечает, что есть одна психологическая характеристика, которая в значительной степени определяет успех или неудачу испытуемого. Эта характеристика – скорость протекания умственных процессов. Но при этом упорство и настойчивость могут компенсировать недостаточную скорость мышления. А при нехватке настойчивости можно растерять те преимущества, которые вам дала природа, наделив вас высоким темпом мышления. Даже если человек быстро соображает и достаточно настойчив, он может оказаться несобранным, склонным к поспешным и неметодичным действиям.

Особенности психических процессов

С помощью теста «**Сложные ассоциации**» выявите уровень развития у вас ассоциативного мышления и мыслительной операции «классификация». Ниже приведены правильные ответы.

- | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|---|
| 1. Испуг – бегство | Д | 11. Мечь – поджог | Д |
| 2. Физика – наука | Б | 12. Десять – число | Б |
| 3. Правильно – верно | Е | 13. Плакать – реветь | В |
| 4. Грядка – огород | А | 14. Глава – роман | А |
| 5. Пара – два | Е | 15. Покой – движение | Г |
| 6. Слово – фраза | А | 16. Смелость – геройство | В |
| 7. Бодрый – вялый | Г | 17. Прохлада – мороз | В |
| 8. Свобода – воля | В | 18. Обман – недоверие | Д |
| 9. Город – страна | В | 19. Пение – искусство | Б |
| 10. Похвала – брань | Г | 20. Тумбочка – шкаф | В |

Если количество ваших правильных ответов меньше 15, вам необходимо самосовершенствование данного качества. Проконсультируйтесь у психолога.

Степень сформированности способности к обобщению позволяет определить тест «**Общие понятия**». Вы ответили на все вопросы теста. Ниже приведены правильные ответы.

1. Сад (**растения**, садовник, собака, забор, **земля**)
2. Река (**берег**, рыба, рыболов, тина, **вода**)
3. Город (автомобиль, **здание**, толпа, **улица**, велосипед)
4. Сарай (сеновал, лошадь, **крыша**, скот, **стены**)
5. Куб (**углы**, чертеж, **сторона**, камень, дерево)
6. Деление (класс, **делимое**, карандаш, **делитель**, бумага)
7. Кольцо (**диаметр**, алмаз, проба, **круглость**, печать)
8. Чтение (**глаза**, книга, печать, картина, **слово**)
9. Газета (правда, приложение, телеграммы, **бумага**, **редактор**)
10. Игра (карта, **игроки**, штрафы, наказания, **правила**)
11. Война (аэроплан, пушки, **сражения**, ружья, **солдаты**)

12. Книга (рисунок, война, **бумага**, любовь, **текст**)
13. Пение (звон, искусство, **голос**, аплодисменты, **мелодии**)
14. Землетрясение (пожар, смерть, **колебания почвы**, **шум**, наводнение)
15. Библиотека (город, **книги**, лекция, музыка, **читатели**)
16. Лес (**лист**, яблоня, охотник, **дерево**, волк)
17. Спорт (медаль, оркестр, **соревнование**, **победа**, стадион)
18. Больница (помещение, сад, **врач**, радио, **больные**)
19. Любовь (розы, **чувство**, **человек**, город, природа)
20. Патриотизм (город, друзья, **родина**, семья, **человек**)

Если количество ваших правильных ответов меньше 20, вам необходимо самосовершенствование данного качества. Проконсультируйтесь у психолога.

Тест Дж. Роттера «Локус контроля»

Ключ к тесту:

- **Экстернальность:** 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.
- **Интернальность:** 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Общая и максимальная сумма баллов по интернальности и экстернальности составляет 23, поскольку 6 из 29 вопросов являются фоновыми.

О направленности локуса контроля следует судить по относительному превышению результатов одного измерения над другим.

Интерпретация результатов теста:

В практике психодиагностики по локусу контроля судят о когнитивном стиле, проявляющемся в сфере обучения, в том числе и профессионального. Поскольку когнитивные компоненты психики присутствуют во всех ее явлениях, то представления о локусе контроля распространяются и на характеристики личности в ее деятельности.

Для **экстерналов** свойственно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей.

Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже. Однако особой признательности за сочувствие от экстерналов не приходится ожидать.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности.

Однако в целом, в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы, – как считают Дж. Дигман, Р. Кеттелл и Дж. Роттер.

Для экстерналов обнаруживается связь с эмоциональной нестабильностью и практическим, непосредственным мышлением. Для интерналов отмечается эмоциональная стабильность и склонность к теоретическому мышлению, абстрагированию и синтезу представлений.

Тест «Конфликтная ли вы личность?»

Оценка результатов: каждое а – 4 очка; б – 6 очков; в – 0 очков.

От 20 до 28 очков. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может поэтому иногда вас называют приспособленцем.

От 10 до 18 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого

выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к вам уважение.

До 8 очков. Конфликты и споры – это ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивает людей. С вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса

Ключ к опроснику:

1. Соперничество:
А – № 3, 8, 10, 17, 25, 28; Б – № 6, 9, 13, 14, 16, 22.
2. Приспособление:
А – № 15, 16, 18, 21, 24, 30; Б – № 1, 3, 4, 11, 25, 27.
3. Компромисс:
А – № 2, 4, 13, 22, 26, 29; Б – № 7, 10, 12, 18, 20, 24.
4. Избегание:
А – № 1, 6, 7, 9, 12, 27; Б – № 5, 15, 17, 19, 23, 29.
5. Сотрудничество:
А – № 5, 11, 14, 19, 20, 23; Б – № 2, 8, 21, 26, 28, 30.

Подсчитайте сумму баллов (за каждый совпавший ответ – 1 балл). Количество баллов, набранных по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Список литературы

1. Методические указания в помощь студентам всех специальностей при выполнении практических работ по курсу «Психология и педагогика» Составители: Г. В. Пинигина, Г. В. Неупакоева, Т. В. Степанова, И. В. Кондрина, Л. Я. Мощевитина. под общ. ред. Г. В. Пинигиной. Кемерово 2002 г. С. 38.

2. Локус контроля / Елисеев О. П. Практикум по психологии личности – СПб. 2003. С. 413-417.

3. Шмелёв А. Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб. «Речь». – 2002. – 480 С.

Составитель
Евгения Васильевна Мороденко

Рецензент
Светлана Валерьевна Штак

ПСИХОЛОГИЯ

Методические указания по выполнению практических работ для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки

Печатается в авторской редакции

Сверстано и отпечатано в филиале КузГТУ в г. Прокопьевске.
653039, г. Прокопьевск, ул. Ноградская, 19а.

Подписано в печать 16.02.15 г. Отпечатано на ризографе.
Формат 60×84 1/16. Объем 4,3 п. л. Тираж 30 экз. Заказ 169.

