Профессиональное образовательное учреждение

«Колледж права и экономики»

**Сборник практических заданий по**

 **дисциплине «Психология»**

**для студентов по специальностям 09.02.03 «Программирование в КС», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике», 40.02.03 «Право и судебное администрирование», 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», 54.02.01 «Дизайн»**

Рассмотрено Выполнил

на заседании ЦМК преподаватель

юридических дисциплин А.Р. Салун

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. Рецензент

Протокол № \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Л.Терещенко

2016

«Психология»:Методическое пособие по дисциплине «Психология» для студентов по специальностям 09.02.03 «Программирование в КС», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике», 40.02.03 «Право и судебное администрирование», 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», 54.02.01 «Дизайн» / Сост. А.Р. Салун – Челябинск: ПОУ Колледж права и экономики, 2016 –71 с.

**Оглавление**

Пояснительная записка……………………………………………………….4

**Практическая работа №1.** Внимание……………………………………….6

**Практическая работа №2.** Изменения и методы исследования памяти..14

**Практическая работа №3.** Мышление…………………………………….22

**Практическая работа №4.** Проявление темперамента в динамике общения.29

**Практическая работа №5.** Акцентуация характера…………………….. 33

**Практическая работа №6.** Чувства, эмоции, воля……………………….38

**Практическая работа №7.** Общение………………………………………48

 **Практическая работа №8.** Способы психологического воздействия на человека……………………………………………………………………....57

**Практическая работа №9.** Психологический климат коллектива и факторы, его определяющие……………………………………………………………61

**Практическая работа №10.** Психологические аспекты малых групп и коллективов………………………………….………………………………67

Список использованной литературы……………………………………….79

Пояснительная записка

Одной из характерных особенностей сегодняшнего времени стал постоянно усиливающийся интерес к тому, как влияет на людей широкое социальное окружение и какие в нем происходят изменения. Целью изучения дисциплины «Психология» является получение целостного представления о развитии современной личности. В результате изучения дисциплины студенты должны: иметь представление – о характерных чертах современной психологии; знать – цикл основ психологии; методы и методики психологии; психологические процессы; личностные особенности; характеристика взаимодействия и взаимоотношений людей; психологические особенности общения; структура и особенности социального влияния.

Практикум состоит из 10 практических работ, каждый из которых включает в себя по несколько заданий, где основное внимание уделяется формированию целостного представления о личности. Особое значение придается индивидуальному психологическому подходу к обеспечиваемому с учетом психологических особенностей его личности, тщательному анализу изменений психических процессов.

 В результате работы с практикумом студенты должны:

***знать:***

* основные понятия общей психологии, сущность психических процессов;
* особенности психологии;
* современные представления о личности, ее структуре методы исследования психических процессов и личности;
* основы деонтологии в социальном обеспечении;
* вопросы формирования оптимального психологического контакта;

***уметь:***

* раскрывать содержание основных понятий учебной дисциплины;
* объяснять сущность психических процессов;
* правильно организовать психологический контакт с обеспечиваемыми.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций для каждой специальности свои и обеспечивающих их умений.

Практикум по курсу «Психология» содержит материалы практических занятий для студентов очной формы обучения по специальностям 09.02.03 «Программирование в КС», 38.02.07 «Банковское дело», 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике», 40.02.03 «Право и судебное администрирование», 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», 54.02.01 «Дизайн» . Он может быть использован для практических занятий по следующим дисциплинам: «Психология».

**Практическая работа №1.**

**Внимание.**

Цель:

-изучение внимания

Задачи:

1. изучение возможных путей формирования и развития внимания;

2. свойства внимания и их изменения у инвалидов и лиц пожилого возраста и инвалидов;

3. определение уровня развития различных свойств внимания.

Задание 1

Часто, обладая большими способностями, человек не может ре­ализовать их из-за плохой самоорганизации, несобранности. Глав­ным признаком самоорганизации является умение настроиться на деятельность и поддерживать работоспособное состояние в течение длительного времени, не прилагая волевых усилий. Эту настройку помогают осуществить концентрация и устойчивость внимания.

Изучите рекомендации по управлению функциями внимания, по­лезными при организации учебной деятельности.

Рассмотрим типичную ситуацию, когда нужно приступать к заня­тиям, садиться за стол делать уроки или готовиться к экзаменам. Вы никак не можете этого сделать, в голову лезут посторонние мысли. Попробуйте для начала простейшее самовнушение, которое позволя­ет включиться в любую деятельность или состояние. Итак, вы сади­тесь за стол, на котором все приготовлено, но который вам ненавис­тен, закрываете глаза и про себя или полушепотом повторяете 812 раз «Я могу писать, я могу писать, я могу писать... Я пишу... Я пишу!..», интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолка­ете, расслабляетесь, откидываетесь на спинку кресла с закрытыми глазами. В голове пустота, и вы ничего не хотите и не ждете, все вам безразлично. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почув­ствуете, что через некоторое время в этой блаженной пустоте начнет всплывать фраза, а потом и требование писать, и рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы или формулы могут быть какими угодно, главное — короткими и по существу дела. Этот прием является простейшим разговором сознания с подсознанием, в кото­ром обе стороны, не мешая и не перебивая, дают возможность на­строиться на дело. Автор этого приема В. Леви назвал его «эхомагнит» и выделил три фазы: заклинание, пустота, действие. Но иногда мы не в состоянии даже сосредоточиться на том, что поможет нам включиться в работу. В голове ни одной мысли, только обрывки, клочки фраз. Что делать? Садиться и писать! Любые строч­ки, приходящие в голову, пусть это будет не совсем логично. Глав­ное — не останавливаться и не перечитывать написанное, чтобы са­мому не испугаться своих путаных записей и не остановить процесс врабатывания. Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас. Тогда можно будет вернуться к первоначальным записям, там может быть и что-нибудь полезное, а если нет, не страшно, так как эти записи помогли вам начать работать.

Если вам предстоит длительная деятельность — написание курсо­вой работы, диплома или отчета, то и помехи бывают очень сильны­ми. Каждый день человек говорит себе, что сегодня он устал, а вот завтра «на свежую голову» с утра начнет трудиться. Но наступает утро, а с ним новые дела и новая усталость. Постарайтесь начать новое дело не утром, а вечером на фоне усталости. Пусть это будет только первая фраза или заголовок, главное, что утром вам нужно будет начинать не с начала и новый день не будет омрачен необходимостью делать не­приятное — начинать.

Если вы включились в работу и забыли обо всем окружающем, необходимо соблюдать правила умственной гигиены. Человек может сохранять произвольное внимание при монотонной работе в течение 40 минут, затем нужно сделать короткую паузу или переключиться на другую деятельность. Ничто так не утомляет как однообразие. Суще­ствуют и более длительные циклы активности мозговой деятельнос­ти, например 90-минутный ритм. Поэтому через полтора часа работы следует сделать более длительный перерыв. В этот перерыв можно рас­слабиться с закрытыми глазами и провести аутогенную тренировку или, наоборот, наполнить паузу активным движением: потанцевать под музыку, сделать несколько физических упражнений. Снять уста­лость помогут настои трав — мяты, душицы, лимонника, чабреца или сладкий чай, кофе.

Интенсивность умственных процессов увеличивается от утренних часов до полудня, достигая к этому времени своего максимума. К 17 часам идет постепенное снижение творческой работоспособности. После обеденного перерыва и отдыха в период с 19 до 21 часа вновь отмечается небольшой подъем работоспособности, который в даль­нейшем сменяется спадом и потребностью полного отдыха.

Поэтому каждый час утренней работы в два-три раза продуктив­нее вечернего часа. Так, наблюдение за лицами, изучающими иност­ранный язык, показали, что в течение первого часа заучивалось в среднем 23 пары иностранных слов, в течение второго часа — 27, в течение третьего — только 15, а четвертого — всего лишь 9 пар.

Человеческий мозг — сложно организованная система. Внимание является показателем его активности. Если оно падает, значит, что-то разладилось в этой системе. Для активизации нужно использовать и обращение к работе других анализаторов, кроме зрительного. Многие люди говорят, что не могут работать при громком шуме, но оказыва­ется, что в абсолютной тишине такжене все могут работать, поэтому необходимы негромкие фоновые звуки. Это может быть шум за окном или негромкая, приятная музыка. Некоторые запахи, например, ли­мона, лаванды или жасмина, также повышают нашу активность.

Цвет — другой способ регуляции нашей деятельности. Желто-зе­леный или сине-зеленый цветовой фон помогает концентрировать вни­мание. Оранжевый цвет может действовать как стимулятор, но его нужно использовать только в малых дозах. В ограниченном количестве можно применять темно-синий и черный цвета, которые способству­ют сосредоточенности или углубленности. Зеленый цвет раньше счи­тали стимулятором умственной активности, однако в настоящее вре­мя имеются данные, что он понижает тонус, способствует развитию сна. Голубой, розовый, салатный цвета снимают напряжение, спо­собствуют непринужденности.

Существует связь между двигательной активностью и эффектив­ностью умственной деятельности. Манипулирование пальцами повы­шает умственную активность, поэтому многие люди в период раз­мышлений вертят в руках карандаш или чиркают на бумаге. Дети же просто не могут говорить без жестикуляции. Известно, что ходьба так­же способствует мыслительному процессу.

Из видов спорта, которые особенно полезны для людей, занима­ющихся умственным трудом, можно рекомендовать волейбол и бад­минтон — те виды, в которых требуется работа рук на уровне выше головы, это способствует более активному снабжению кислородом головного мозга.

Вопросы для обсуждения:

1) Какие из приведенных рекомендаций вас заинтересовали и почему?

2) Что вы можете взять на вооружение?

3) Зафиксируйте в дневнике наблюдений, что из вышеуказанного

вы применили в своей деятельности. Проведите анализ эффективности использования выбранных вами психологических упражнений.

4) Какие из данных рекомендаций будут применимы и к личности?

Задание 2

Проделайте упражнения и определите, какие свойства внима­ния лежат в основе успешного выполнения следующих заданий.

1. «Игры индейцев» — двум или нескольким соревнующимся в те­чение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит арбитру, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. (Объем внимания)

«Печатная машинка» — каждому человеку дается 1-2 буквы ал­фавита, преподаватель называет слово и участники должны «вы-стучать» его на своей пишущей машинке. Называют слово и де лают хлопок. Затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово. Затем хлопок учителя — вторая буква, хлопок ученика и т.д. (Сосредоточение, концентрация внимания)

1. «Кто быстрее?-!» — участникам предлагается как можно быст­рее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву (например, «о» или «е»). Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок (пропущенных букв). Чем мень­ше величина этих показателей, тем выше успешность. (Концент­рация, устойчивость внимания)
2. «Кто быстрее?-2» — задание несколько изменяется: одну букву предлагается зачеркивать вертикальной чертой, а другую — го­ризонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Или более сложно: одну букву зачеркивать; другую — подчеркивать; третью — обводить круж­ком. (Распределение, переключение внимания)
3. «Наблюдательность» — студентам предлагается по памяти под­робно описать то, что они видели сегодня утром. Такие описа­ния они делают устно, а их однокурсники дополняют пропу­щенные детали. Студенты могут записать свои описания, а затем сравнить их между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляется связь внимания и зрительной памяти. (Объем внимания)
4. «Корректура» — ведущий пишет на листе бумаги несколько пред­ложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Учащемуся разрешают прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму учащемуся, который исправляет ошибки карандашом другого цвета. (Концентрация внимания, распределение внимания)
5. «Пальцы» — участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы, положенные на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «начали» медленно вращают большие пальца один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «стоп» прекратить упражнение. Длитель­ность 5-15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличение или отчуждение пальцев, кажущееся из­менение направления их движения. Кто-то будет чувствовать силь­ное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с нео­бычностью объекта сосредоточения. (Переключение внимания)

«Первый класс» — испытуемый называет по порядку буквы алфа­вита и после каждой из них — число, прибавляя при следующей букве по 3, т.е.: «А — 1», «Б — 4», «В — 7 и т.д.», пока не дойдет до конца алфавита. Затраченное время (измеряется в секундах) записывают.

9. «Китайская грамота» — испытуемый записывает свою фами­лию и одновременно вслух называет буквы, входящие в это сло­во, в обратном порядке. При первой попытке это сделать не удается. Почему? (Распределение и переключение внимания)

Сравните результаты, полученные при выполнении упражнений.

Задание 3

1. Проделайте опыт «Прием информации» и укажите, развитие каких свойств внимания определяет успешность его выполнения.

Ход опыта. Экспериментатор зачитывает в быстром темпе сло­ва, а испытуемые (вся группа) должны эти слова классифицировать и записать сокращенно в нужную колонку. Выделяют пять колонок в таблице: химические элементы, человеческие чувства, мебель, де­ревья, животный мир, зачитываются 32 слова (повторять их нельзя): натрий, кошка, диван, верба, тревога, водород, хорек, кресло, восторг, чере­муха, ель, серебро, сервант, рысь, любовь, гелий, медведь, лев, стол, тополь, усталость, дуб, каштан, аргон, воробей, железо, клен, медь, сазан, береза, соболь, радий.

Испытуемые считают количество слов, которые успели запи­сать. Если количество записанных слов равно 32 — прием инфор­мации эффективен, если 31-29 — посредственный прием, если ниже 28 — прием информации затруднен, человек не успевает за средним темпом подачи информации.

2. Для определения внимательности предлагается тест «Внимательны ли вы?» — скорее, даже игра, чем повод для серьезных выводов, но все же, может быть, он заставит вас кое о чем задуматься. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1.Часто ли вы проигрываете из-за невнимательности?

2.Разыгрывают ли вас друзья и знакомые?

1. Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновремен­но слушать то, о чем говорят вокруг вас?
2. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
3. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда перехо­дите улицу?
4. Способны ли вы вспомнить о деталях фильма, который по­смотрели два дня назад?
5. Испытываете ли вы раздражение, когда кто-нибудь отры­вает вас от чтения книги, газеты, просмотра телепередачи или какого-нибудь иного занятия?
6. Проверяете ли вы сдачу в магазине прямо у кассы?
7. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
8. Вздрагиваете ли, если вас внезапно кто-то окликнет на улице?
9. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
10. Увлекшись беседой, можете ли пропустить нужную вам ос­тановку?
11. Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения ваших близких?
12. Легко ли пробуждаетесь ото сна?
13. Найдете ли вы в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин, учреждение), где по­бывали единожды в прошлом году?

Оцените результаты

По 1 баллу оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

11 и более баллов — вы удивительно внимательны и проницательны; такой памяти и такой внимательности остается только позавидовать, это дано не каждому.

От 5 до 10 баллов — вы достаточно внимательны, не забываете ниче­го важного; однако, как говорится, «и на старуху бывает проруха» — кое-что можете запамятовать, иногда проявляете рассеянность, что оборачи­вается досадными недоразумениями; и все же вы способны в ответствен­ный момент сосредоточиться и не допустить какой-либо промашки.

1. 4 балла и менее — вы очень рассеянны, и это является причиной многих неприятностей в вашей жизни; когда вас в этом упрекают, вы, бывает, отвечаете улыбкой, что, дескать, мечтательны и не придаете зна­чения всяким «пустякам» (пустякам ли?); ведь из-за вашей невниматель­ности неприятности терпят и окружающие — что значит, например, за­быть завернуть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то ред­кую книгу? Бывает, что люди даже бравируют своей рассеянностью, хотя, если разобраться, это качество отрицательное. Конечно, нередко, ска­жем, людям престарелого возраста оно не подвластно, но в средние годы, и особенно в молодые, каждому под силу перебороть свою невниматель­ность, воспитать собранность и постоянно тренировать память

**Практическая работа №2.**

 **Изменения и методы исследования памяти.**

**Цель:**

- определение уровня развития различных видов памяти;

**Задачи:**

1. изучение значения смысловой связи для запоминания;
2. изучение использования индивидуальных особенностей па­мяти и внимания при работе над учебным материалом;
3. изучение мнемотехнических приемов.

**Задание 1**

Определите уровень непроизвольной памяти с помощью тес­та «Непроизвольная память».

Ход опыта. Для исследования непроизвольной памяти исполь­зуется опыт «Прием информации». После проведения этого опыта отвлеките внимание обследуемых обсуждением какой-либо пробле­мы минут на 5-10, предварительно попросив закрыть тетради, где они выполняли предыдущий опыт. Затем неожиданно для испытуе­мых попросите вспомнить и записать в любом порядке те слова, которые они классифицировали. На воспоминание отводится 5-7 минут, затем подсчитывается количество вспомненных слов (П), проверяется их правильность, определяется число сфантазирован­ных слов (М) и высчитывается показатель непроизвольной памяти:

НП=(П-М)/32-100%.

Анализ результатов: НП = 70% — очень высокий уровень раз­вития непроизвольной памяти; НП = 51—69% — высокий, выше среднего уровень; НП = 41-50% — хорошая, средняя норма для взрослого человека; НП=31~40% — посредственная норма для взрослого человека; НП = 15-30% — низкий уровень, ниже сред­него уровня; НП = 10% и ниже — дефект памяти.

Вопросы:

1)От чего зависит эффективность непроизвольной памяти?

2) Если бы слова надо было только прослушать, но не классифициро­вать и не записывать их, запомнились бы они лучше или хуже?

3) Была ли у вас цель запомнить слова, и почему же они все-таки запомнились?

4)Какой можно сделать вывод? (Эффективность НП повышается, если человек работает над информацией — осмысливает, ана­лизирует, классифицирует, записывает, хотя и специально ее не учит, но информация запоминается сама собой за счет ак­тивной деятельности человека.)

**Задание 2**

1. Оцените объем и точность кратковременной зрительной па­мяти с помощью методики «Память на числа».

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 секунд запомнить как мож­но больше чисел. Через 20 секунд таблицу уберут, и вы должны будете записать те числа, которые вы запомнили»

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

Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма взрослого человека — 7 чисел и больше.

2. Оцените кратковременную память.

Инструкция: «Я буду зачитывать числа — 10 рядов из 5 чисел в каждом. Ваша задача — запомнить эти 5 чисел в том порядке, в каком они прочтены, а затем в уме сложить первое число со вто­рым, второе с третьим, третье с четвертым, четвертое с пятым и полученные четыре суммы записать в соответствующей строке блан­ка. Например: 6, 2, 1, 4, 2. Складываем 6 и 2 — получается 8 (запи­сывается), 2 и 1 — получается 3 (записывается), 1 и 4 — получает­ся 5 (записывается), 4 и 2 — получается 6 (записывается)».

Содержание методики

Ключчччччч

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 7, 9, 8, 5 |
| 2 | 8, 9, 6, 7 |
| 3 | 8, 5, 7, 5 |
| 4 | 8, 8, 7, 8 |
| 5 | 7, 9, 7, 8 |
| 6 | 6, 5, 4, 6 |
| 7 | 4, 6, 7, 8 |
| 8 | 5, 9, 7, 5 |
| 9 | 7, 8, 9, 5 |
| 10 | 4, 6, 7, 9 |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 5, 2, 7, 1, 4 |
| 2 | 3, 5, 4, 2, 5 |
| 3 | 7, 1, 4, 3, 2 |
| 4 | 2, 6, 2, 5, 3 |
| 5 | 4, 3, 6, 1, 7 |
| 6 | 4, 2, 3, 1, 5 |
| 7 | 3, 1, 5, 2, 6 |
| 8 | 2, 3, 6, 1, 4 |
| 9 | 5, 2, 6, 3, 2 |
| 10 | 3, 1, 5, 2, 7 |

Подсчитывается число правильно найденных сумм (максималь­ное их число 40). Норма взрослого человека — от 30 и выше.

3. Определение объема кратковременной и долговременной памяти.

Тест 1. Прочтите 20 предлагаемых слов и их порядковые номе­ра. Закройте текст, на листке напишите слова с их порядковыми номерами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Украинец | 11 | Масло |
| **2** | Экономика | 12 | Бумага |
| 3 | Каша | 13 | Пирожное |
| 4 | Татуировка | 14 | Логика |
| 5 | Нейрон | 15 | Стандарт |
| 6 | Любовь | 16 | Глагол |
| 7 | Ножницы | 17 | Прорыв |
| 8 | Совесть | 18 | Дезертир |
| 9 | Глина | 19 | Свеча |
| 10 | Словарь | 20 | Вишня |

Продуктивность запоминания вы можете вычислить по формуле:

К прав/Кпред.\*100%

где — К прав количество правильно воспроизведенных слов; Кпред. — количество предлагаемых слов.

Тест 2. В течение 60 секунд прочитайте текст. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попытай­тесь воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность.

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Ог­ромный пассажирский пароход «Титаник», шедший первым рейсом из Европы в Америку, столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой — айсбергом. 1) Получил пробоину и стал тонуть. 2) «Спустить шлюпки!» — скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось недостаточ­но. 3) Их хватило только на половину пассажиров. «Женщины и дети — к сходням, мужчинам — надеть спасательные пояса», — раздалась вто­рая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно по­гружался в темную холодную воду. 5) Вот началась посадка в послед­нюю шлюпку. 6) И вдруг к сходням крича бросился какой-то толстяк с перекошенным от страха лицом. 7) Расталкивая женщин и детей, он пытался вскочить в шлюпку. 8) Послышался щелчок — это капитан выстрелил из пистолета. 9) Трус упал на палубу мертвым. 10) Но никто не оглянулся в его сторону.

Примените формулы:

К прав/Кпред.\*100%

где Кправ — количество правильно воспроизведенных мыслей; Квьщ — количество выделений в тексте.

Сложив цифры, полученные по двум тестам, а затем разделив сумму на два, вы узнаете среднюю продуктивность запоминания.

90—100 — отличный результат;

70—90 — очень хороший;

50—70 — хороший;

30—60 — удовлетворительный;

10—30 — плохой;

10 — очень плохой.

Вопросы:

1) Что повлияло на результативность запоминания?

Задание 3

Каждому студенту необходимо учитывать индивидуальные осо­бенности своей памяти и использовать их во время занятий. Изу­чите один из вариантов организации работы над учебным матери­алом в зависимости от типа памяти.

Задание 4

Изучите методы тренировки и развития памяти.

Метод образной визуализации

(позволяет повысить эффективность кратковременной памяти)

Упражнение 1 — для развития способности к воссозданию мыс­ленных образов. Закройте глаза и представьте соответствующие карти­ны, названия которых произносит экспериментатор: 1) лев, напада­ющий на антилопу; 2) собака, виляющая хвостом; 3) муха в вашем супе; 4) миндальное печенье в коробке; 5) молния в темноте; 6) пят­но на вашей любимой одежде; 7) бриллиант, сверкающий на солнце; 8) крик ужаса в ночи; 9) радость материнства; 10) друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных кар­тинок. Проверьте, какие образы вспомнили правильно. Если вспом­нили более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

Упражнение 2. С закрытыми глазами представьте себе внешний вид предметов, их вкус, запах, звуки и прочие ощущения, связанные с теми предметами, названия которых читает экспериментатор: бумага, шерсть, ликер, ваниль, сапог, гнездо, телега, палец, кот, волосы, колесо, слон, шелк, поцелуй, птица. А затем вспомните и запишите по памяти эти слова. Проверьте? Сколько слов из 15 предъявленных вы запомнили. Если вы запомнили более 9 слов (что выше объема кратковременной памяти), то упражнение выполнено успешно.

*Упражнение 3.* С открытыми, а лучше с закрытыми глазами создайте в уме образ каждого предмета (названия которых попарно произносит экспериментатор), затем мысленно объедините оба предмета в одной четкой картине и обратите внимание, какие ассоциации, эмоции (ра­дость, грусть, удивление и т.п.) возникли: горшок/коридор; ковер/кофе; кольцо/лампа; ноготь/словарь; гамма/жевательная резинка; солнце/палец; двор/ножницы; бифштекс/песок; зубной врач/туалет. Запишите по памя­ти и затем проверьте, какие образы, пары слов запомнились.

*Упражнение 4.* Слушая слова, которые произносит эксперимента­тор, представляйте их образы и соединяйте в единый сюжет, в еди­ный сказочный мультипликационный фильм. Например, составьте об­разный фильм из слов: дом, павлин, трава, платье, очки, скрепка, ножни­цы, окно, клей, дерево, гвоздь. Запишите по памяти слова, проверьте их, расскажите, какой сюжет вы придумали из этих слов. Через 1-2 неде­ли вспомните эти слова и сюжет; обычно это удается сделать легко, если вы успешно применили метод визуализации.

Метод мест

(позволяет запомнить слова в требуемой последовательности)

Выделим последовательность мест в квартире, а затем мысленно объединим в единую образную картину места в квартире и требуемые слова.

|  |  |
| --- | --- |
| Места в квартире | Список запоминаемых слов |
| 1 | Входная дверь | 1 | Станция техобслуживания |
| 2 | Коридор | 2 | Банк |
| 3 | Гостиная | 3 | Почта |
| 4 | Спальня | 4 | Химчистка |
| 5 | Кузня | 5 | Магазин |
| 6 | Ванная | 6 | Детсад |
| 7 | Туалет | 7 | Кинотеатр |
| 8 | Кладовая | 8 | Больница |

Например, образно представим первые ассоциации: поломанная машина загораживает входную дверь, банковские чеки и деньги раз­бросаны в коридоре и т. п. Затем, мысленно проходя по квартире, вспомните запоминаемые слова, проверьте правильность их последо­вательности.

Более сложное упражнение: составьте и запишите список мест в вашей квартире в естественной и привычной, неизменной для вас последова­тельности (20 мест). Образно помещайте в эти места (трюмо, шкаф, диван и пр.) образы тех слов, которые читает экспериментатор: **паспорт, водительские права, билеты на самолет, записная книжка, фотоаппарат, зубная паста, зубная щетка, фен, бритва, зонтик, купальник, лекарство, нит­ка с иголкой, защитный крем от солнца, стиральный порошок, солнечные очки, походная обувь, плащ, шляпа от солнца, ключи от дома.** Запишите по памяти слова, проверьте их последовательность.

Метод группировки материала

Пример: при заучивании номеров телефонов, мы разбиваем их на группы чисел.

Метод ассоциаций

Ассоциативный метод применяют, когда устанавливается сход­ство между запоминаемым предметом и давно знакомым: например, сравнение Аппенинского полуострова с сапогом.

Метод повторения

Этот метод эффективен при планомерном, распределенном во вре­мени обучении. Если знакомство с учебным предметов происходит только в момент подготовки к экзамену, когда речь идет не о повторении, а о его изучении, то на эффективность работы памяти рассчитывать не приходится. Запоминание материала в этом случае — иллюзия, которая существует только благодаря особому эмоциональному состоянию, свя­занному с ситуацией экзамена. Исчезает эта ситуация, и знание стано­вится недоступным воспроизведению.

Наиболее адекватной методикой повторения можно считать сле­дующую:

- необходимо повторить информацию сразу после ее восприятия, так как наибольшие потери приходятся именно на этот временной ин­тервал;

- промежутки между последовательными повторениями нужно про­грессивно удлинять;

- не следует однообразно и многократно читать один и тот же текст (в первый раз рекомендуется прочитать текст с целью восприятия основных, содержащихся в нем мыслей; если необходимо, их можно подчеркнуть или выписать на бумагу; затем текст читается еще раз, но внимание обращается на подробности, которые свя­зываются с основными мыслями; в третий раз текст просматри­вается бегло в обратном порядке, чтобы проверить, правильно ли усвоены основные мысли; и наконец, постарайтесь вспомнить са­мое существенное, не обращаясь непосредственно к тексту);

/ требованиями для продуктивной работы памяти являются: а) на­личие мотивации, заинтересованности; б) умение видеть и на­блюдать.

**Практическая работа №3.**

 **Мышление.**

**Цель:**

- исследование сообразительности, способности к аналити­ческому мышлению и установлению закономерностей;

Задачи:

1) исследование преодоления шаблонности (гибкости мыш­ления) и роли представления в решении задачи;

2) исследование способности к обобщению, классификации и анализу

**Задание** 1

Испытуемым предъявляют письменно ряды чисел. Им необходимо проанализировать каждый ряд и установить закономерность его построения. Испытуемые должны определить два числа, которые бы продолжили ряд. Время выполнения заданий фиксируется.

Ключ

Предъявленные пары Правильные ответы

1. 2, 3, 4, 5, 6, 7 8,9
2. 6, 9, 12, 15, 18, 21 24,27
3. 1, 2, 4, 8, 16, 32 64,128
4. 4, 5, 8, 9, 12, 13 16,17
5. 19, 16, 14, 11, 9, 6 4,1
6. 29, 28, 26, 23, 19, 14 8,1
7. 16, 8, 4, 2, 1, 0,5 0,25; 0,125
8. 1, 4, 9, 16, 25, 36 49,64

9) 21, 18, 16, 15, 12, 10 9,6
10) 3, 6, 8, 16, 18, 36 38,76

Оценка результатов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время выполнения задания | Количество ошибок | Баллы | Уровень развития логического мышления |
| 2 мин и менее | 0 | 5 | очень высокий уровень |
| 2 мин Юс — 4 мин 30 с | 0 | 4 | хороший уровень, выше, чем у большинства людей |
| 4 мин 35 с — 9 мин 50 с | 0 | 3+ | хорошая норма большинства людей |
| 4 мин 35 с — 9 мин 50 с | 1 | 3 | средняя норма |
| 4 мин 35 с — 9 мин 50 с | 2-3 | 3- | низкая норма |
| 2 мин 10 с — 15 мин | 4-5 | 2 | ниже среднего уровня |
| 10 мин — 15 мин | 0-3 | 2+ | низкая скорость мышления, «тугодум» |
| Более 10 мин | более 5 | 1 | дефект логического мышления у человека, прошедшего обу­чение в объеме начальной школы, либо высокое переутомление |

2. Тест «Логически-понятийное мышление. Образование слож­ных аналогий».

Ход опыта. В «Образце» расположены 6 пар слов, каждой из которых присущи определенные отношения. Например, «овца-стадо» — часть и целое; «малина—ягода» — определение; «море-океан» — различаются в количественном отношении и т.д. В части «Материал» расположены пары слов, принцип связи которых ис­пытуемые должны сопоставить с одним из образцов, например, «глава—роман» аналогично «овца—стадо» (указать номер анало­гичного образца «глава—роман» — 1).

Образец

1. овца — стадо
2. малина — ягода
3. море — океан
4. свет — темнота
5. отравление — смерть
6. враг — неприятель

Материал:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Испуг — бегство | 11. Десять —число |
| 2.2. | Физика — наука | 12. Праздность — безделье |
| 3. | Правильно — верно | 13. Глава — роман |
| 4. | Грядка — огород | 14. Покой — движение |
| 5. | Похвала — брань | 15. Бережливость — скупость |
| 6. | Пара — два | 16. Прохлада — мороз |
| 7. | Слово — фраза | 17. Обман — недоверие |
| 8. | Бодрость — вялость | 18. Пение — искусство |
| 9. | Свобода — независимость | 19. Капля — дождь |
| 10. | Месть —поджог | 20. Радость — печаль |

Проверка правильности ответов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предъявленные пары | Правиль- | Предъявленные пары | Правиль- |
| слов | ный | слов | ный |
|  | ответ |  | ответ |
| Испуг — бегство | 5 | Десять — число | 2 |
| Физика — наука | 2 | Праздность — безделье | 6 |
| Правильно — верно | 6 | Глава — роман | 1 |
| Грядка — огород | 1 | Покой — движение | 4 |
| Похвала — брань | 4 | Бережливость — скупость | 3 |
| Пара — два | 6 | Прохлада — мороз | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Слово — фраза | 1 | Обман — недоверие | 5 |
| Бодрость — вялость | 4 | Пение — искусство | 2 |
| Свобода — независимостьАнализ результатов | 6 | Капля — дождь | 1 |
| Месть — поджог | 5 | Радость — печаль | 4 |

Анализ результатов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество | Баллы | Уровень развития понятийного мышления |
| ошибок |  |
| 0 | 5 | Очень высокий уровень логически-понятийного мышления, безошибочно «улавливается» логика понятий в своих и чужих рассуждениях |
| 1 | 4 | Хороший уровень, выше, чем у большинства людей, умеет логически четко выражать свои мысли в понятиях |
| 2 | 3+ | Хорошая норма для большинства людей, редко бывают неточности в использовании понятий |
| 3-4 | 3 | Средняя норма, подчас допускаются ошибки, неточности в использовании понятий |
| 5-6 | 3- | Низкая норма, часто «путано», неточно выражает свои мысли и неверно понимает чужие сложные рассуж­дения |
| 7 и более | 2 | Ниже среднего уровня понятийного мышления, воз­можно, русский язык не является «родным», человек не различает разницы понятий |

 **Задание 2**

Решите задачи.

1. Встретились два человека, друзья детства, и между ними про-
изошел диалог:

* Сколько лет я тебя не видел и ничего о тебе не слышал!
* А у меня уже дочь!
* Как ее зовут?
* Как и ее мать.
* А сколько же лет Леночке?

Как собеседник узнал имя дочери? (Ответы см. в конце прак­тического занятия.)

1. Двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба переправились через реку на этой лодке и продолжали свой путь
2. В книжном шкафу стоят два тома собрания сочинений. В пер­вом томе 300 страниц, во втором томе 200 страниц. В шкафу завел­ся книжный червь и стал прогрызать книги. Он прогрыз от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколь­ко страниц прогрыз книжный червь?
3. От города А до города Б — 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу Б и шел без остановки со скоростью 30 км/ч. В то же самое время из города Б по направлению к городу А вылетела ласточка, летевшая со скоростью 6 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город Б. Долетев до города Б, она снова повернула по направлению к поезду и, доле­тев до него, опять повернула к городу Б и т.д. Так она летала на­встречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город Б. Сколь­ко километров пролетела ласточка?

Задание 3

Прочитайте слова каждого ряда, определите «лишнее» слово и скажите, что объединяет оставшиеся слова:

-школа, училище, техникум, заяц, институт;

- объяснение, беседа, лекция, задание, наблюдение;

- собака, корова, овца, лось, кошка;

- собака, корова, овца, лось, лошадь;

- футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, водное поло.

Составьте сами несколько рядов слов по предложенному об­разцу (при оценке учитывается количество рядов, по 5 слов в каж­дом ряду).

Какие операции мышления следует использовать при решении задач, чтобы прийти к правильным обобщениям?

**Практическая работа № 4.**

 **Проявление темперамента в динамике общения.**

**Цель:**

*-* Определить доминирующие черты проявления темперамента и оценку типологических особенностей темперамента.

**Задачи:**

1. Иметь представление о проблеме социализации личности.

2. Развить особе6нности проявления темперамента.

3. Воспитывать интерес к познанию самого себя.

**Задание 1.**

 Определите преимущества и недостатки каждого типа темпе­рамента. Укажите предпочтительный вид деятельности (профес­сию). Заполните таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид темперамента | Преимущества | Недостатки | Профессия |
| 1. Сангвиник |  |  |  |
| 2. Холерик |  |  |  |
| 3. Флегматик |  |  |  |
| 4. Меланхолик |  |  |  |

**Задание 2.**

Изучите описание психологических особенностей меланхоли­ка и укажите положительные и отрицательные проявления темпе­рамента данного типа.

«Многие ученые, философы обращались к характеристикам типов темперамента. Иммануил Кант дает следующие описания: холерический темперамент препятствует дружбе; у сангвиника — все друзья (на деле оказывается, что, в сущности, он никому не ДРУГ); У меланхолика друзей немного, но это хорошие друзья. Свой темперамент Кант считал меланхолическим. Не следует думать, отмечает Кант, что меланхолик лишен радостей жизни и вечно терзается в мрачной тоске. Нет, просто он впадет в такое состоя­ние легче других под влиянием внешних или внутренних воздей­ствий. Такой человек больше всего обладает чувством возвышен­ного. Он доброжелателен, постоянен, остро реагирует на неспра-

ведливость. Свои чувства подчиняет принципам. Меланхолик хо­рошо хранит свои или чужие тайны, ненавидит ложь и притвор­ство. "У него глубокое чувство человеческого достоинства. Он знает себе цену и считает человека существом, заслуживающим уваже­ния. Никакой подлой покорности он не терпит, и его благород­ство дышит свободой. Все цепи — от позолоченных, которые но­сят при дворе, до тяжелых железных цепей рабов на галерах — внушают ему отвращение. Он строгий судья себе и другим и неред­ко недоволен как самим собой, так и миром".

Если характер меланхолика портится, то серьезность перехо­дит в мрачность, благоговение — в экзальтацию, любовь к свобо­де—в восторженность. Оскорбление и несправедливость воспла­меняют в нем жажду мести. В таком случае его надо остерегаться. Он пренебрегает опасностью и презирает смерть. Если чувства его извращены, а ум недостаточно ясен, он впадает в экзальтацию, он видит вещие сны и знамения. Ему грозит опасность стать чуда­ком, фантазером, фанатиком.

Свои слабости надо знать, чтобы не дать им развиться!

Истинная дружба соответствует меланхолическому складу ха­рактера, ибо и то и другое возвышенно. Сам меланхолик может потерять непостоянного друга, но этот последний не так легко потеряет его. Даже память об угасшей дружбе для него священна»\*.

Заполните таблицу, указав проявления меланхолического тем­перамента:

|  |  |
| --- | --- |
| Отрицательные | Положительные |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Задание 3.**

1. *Ведущая рука.* Переплетите пальцы, и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец. Если левый, то вы человек эмоциональный. Если правый — у вас аналитический склад ума.
2. *Ведущий глаз.* Попробуйте прицелиться, выбрав мишень и глядя на нее через своеобразную мушку. Вы заметите, что если зажму-

рить ведущий глаз, то мишень сместится относительно мушки. Иногда удобно прицеливаться сквозь дырочку в листе бумаги. Пра­вый ведущий глаз говорит о более твердом, настойчивом, агрес­сивном характере, левый — о мягком, уступчивом.

1. *Поза Наполеона.* Если при переплетении рук на груди сверху оказывается левая рука, то вы способны к кокетству; если пра­вая — вы склонны к простоте и простодушию.
2. *Аплодирование.* Если удобнее хлопать правой рукой (сверху), можно говорить о решительном характере, левой рукой — вы час­то колеблетесь, прежде чем принять решение, обдумываете, как лучше поступить, чтобы не обидеть окружающих.

**Оценка результатов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | пппл | При таком сочетании тестов — левого на фоне осталь­ных правых — наиболее ярко проявляется такая черта характера, как нерешительность. |
| 2 | пппп | Для человека, у которого все четыре теста правые, ха­рактерны консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (стереотип). Такие люди не любят конфликто­вать, спорить, ссориться. |
| 3 | пплп | Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с такими людьми необходимы юмор и решительность. Очень контактный тип характера. Наи- |
|  |  | более часто встречается у женщин. |
| 4 | пплл | Редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нереши­тельностью (левое аплодирование) и твердостью харак­тера (правый ведущий глаз). |
| 5 | плпп | Тип характера, сочетающий аналитический склад ума и легкость. Чаще встречается у женщин. Тип «деловой жен­щины». Медленное привыкание, осторожность в отно­шениях, терпимость и некоторая холодность. |
| 6 | плпл | Слабый и самый редкий тип характера. Обладатели та­кого характера беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречается, как правило, у женщин. |
| 7 | лппп | Такое сочетание встречается очень часто. Основная чер­та — эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью, которая прежде всего проявляется в главных вопросах — брак, образование и т.д. Поддают­ся чужому влиянию, что позволяет приспосабливаться к различным условиям жизни. Счастливы в друзьях, лег­ко сходятся с людьми. |
| 8 | лппл | Мягкость большая, чем для предыдущего типа, наив­ность. Требует особого внимания к себе. Тип «малень­кой королевы». |
| 9 | ллпп | Дружелюбие и простота, некоторая разбросанность ин­тересов, склонность к самоанализу. |
| 10 | ллпл | Простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкий тип, практически не встречается у мужчин. |
|  |  |  |
| 11 | лллп | Эмоциональный, энергичный, решительный человек. Но часто наспех принятые решения приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозный механизм. Мужчины с таким характером менее эмоци­ональны. |
| 12 | лллл | Таких людей трудно в чем-либо убедить. Они с трудом меняют свою точку зрения, но в то же время энергич­ны, упорно добиваются поставленных целей. Способ­ность на старые вещи взглянуть по-новому. Наиболь­шая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, уп­рямство, иногда переходящее в замкнутость. |
|  |  |  |
| 13 | лплп | Самый сильный тип характера. Таких людей трудно в чем-либо убедить. Они с трудом меняют свою точку зрения. Но в то же время они энергичны, упорно доби­ваются поставленных целей. |
| 14 | лплл | Очень похож на предыдущий тип характера. Та же на­стойчивость в достижении поставленных целей. Обла­датели такого характера — люди устойчивые, переубе­дить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят новых друзей. |
| 15 | пллп | «Легкий характер». Такие люди счастливо умеют избе- |
|  |  | гать конфликтов, любят путешествовать. Легко находят друзей, однако они часто меняют свои увлечения. |
| 16 | пллл | Этим людям присущи непостоянство и независимость, стремление все сделать самому. Способность анализи­ровать помогает им решать самые сложные задачи. Обыч­но мягкие, приятные на первый взгляд, эти люди в деле становятся требовательными и даже жестокими. |

**Задание4.**

Укажите основные виды темперамента и их отличительные психологи­ческие особенности.

 Заполните таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид темперамента | Отличительные особенности | Отрицательные проявления |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |

**Задание 5.**

Укажите (отметьте знаком \*) характеристики типа высшей нервной деятельности, соответствующие каждому виду темперамента:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид темпера­мента | Характеристика типа высшей нервной деятельности |
|  | Сильный | Слабый | Уравнове­шенный | Неурав­новешен­ный | Подвиж­ный | Инерт­ный |
| Сангви­ник |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Холерик |  |  |  |  |  |  |
| Флегма­тик |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Меланхо­лик |  |  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 5.**

**Акцентуация характера**

**Цель:**

- Определение доминирующих черт характера.

**Задачи:**

1. Самооценка характера методом оценочных шкал
2. Оценка типологических особенностей личности
3. Воспитывать интерес к предмету

Задание 1

Оцените наличие у себя таких индивидуальных особенностей, как: уровень самооценки, уровень развития волевых черт характе­ра, уровень эгоцентризма.

Ниже приведены три оценочные шкалы (А, Б, В). При работе с каждой из них нужно:

а) внимательно прочитать предлагаемые утверждения;

б) если вы согласны с предлагаемым утверждением, поставить точку в соответствующей графе;

в) подсчитать сумму набранных баллов.

А

Б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Утверждение | Варианты ответов |
|  |  | Никогда (0 баллов) | Иногда (1 балл) | Часто (2 балла) |
| 1 | Хочу быть похожим на кого-то |  |  |  |
| 2 | Чувствую себя уверенно |  |  |  |
| 3 | Осознаю свои ошибки |  |  |  |
| 4 | Люблю давать советы |  |  |  |
| 5 | Слушаю советы |  |  |  |
| 6 | Признаю авторитеты |  |  |  |
| 7 | Мысленно ставлю себя на место другого |  |  |  |
| 8 | Осознаю свои слабые стороны |  |  |  |
| 9 | Осознаю свои сильные стороны |  |  |  |

Б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № п/п | Утверждение | Варианты ответов |
|  |  | никогда (1 балл) | иногда (2 балла) | всегда (3 балла) |
| 1 | Принимать решения трудно |  |  |  |
| 2 | Переключение внимания с одно­го дела на другое связано с силь­ным нервным напряжением |  |  |  |
| 3 | Будущее кажется неопределенным и это тревожит |  |  |  |
| 4 | Если делают замечание, то появ­ляется чувство, что ко мне не­справедливы |  |  |  |
| 5 | Мне необходимо объяснить любое новое дело |  |  |  |
| 6 | Я люблю ясные, четкие, конкрет­ные поручения |  |  |  |
| 7 | Мне трудно проявлять личную инициативу |  |  |  |

В

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Варианты ответов |
|  п/п |  | никогда (2 балла) | иногда (1 балл) | всегда (3 балла) |
| 1 | Если меня хвалят, я не скрываю, что мне это приятно |  |  |  |
| 2 | Я люблю быть в центре внимания |  |  |  |
| 3 | Когда меня ругают, это вызывает резкий протест |  |  |  |
| 4 | Я злюсь на людей, делающих мне замечания |  |  |  |
| 5 | Желание выделиться возникает |  |  |  |
| 6 | Когда хвалят, хочется делать все лучше |  |  |  |

Если вы наберете 20 баллов, значит, вы оцениваете себя дос­таточно объективно. Правда, в вашем поведении проявляется дос­таточная самоуверенность.

Если, дав на половину вопросов ответ «иногда», а на осталь­ные — «часто», вы набрали 15 баллов, высокая самооценка опти­мально сочетается у вас с критическим отношением к себе.

Если преобладают ответы «иногда» и вы набрали 10 баллов, значит, вы излишне критично относитесь к себе.

Если вы набрали менее 10 баллов, и из них по 2 балла получе­но за 3-й, 4-й, 8-й вопросы, а за все остальные 0 баллов, значит вы самоуверенны и не хотите работать над собой.

Если же вы набрали менее 5 баллов, то излишняя самокритич­ность становится помехой в вашей жизни.

Если вы набрали 7—9 баллов, то такая черта характера, как решительность, у вас достаточно выражена.

Если 10-15 баллов, значит, некоторая неуверенность и тре­вожность у вас имеются.

Если баллов больше 15, вам свойственны чрезмерная нереши­тельность и неуверенность.

Если вы набрали 10-12 баллов, у вас заметно проявляются эгоцентризм, стремление обращать внимание окружающих на себя, быть в центре внимания.

Если набраны 13 баллов и больше, указанные свойства выра­жены в значительной степени и необходимо обратить внимание на их преодоление.

Задание 2

Расположите представленные ниже геометрические фигуры в порядке их предпочтительности.



 По фигуре, помещенной на первое место, можно определить основные доминирующие особенности личности и поведения.

Квадрат: организованность, пунктуальность, строгое соблю­дение правил, инструкций, аналитичность мышления, вниматель­ность к деталям, ориентация на факты, пристрастие к письмен­ной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осто­рожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, тру­долюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, не­укротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, ост­роумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопре­деленность, возбужденность, любознательность, позитивная ус­тановка на все новое, смелость, низкая самооценка, неуверен­ность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колеба­ния настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья, имитация поведе­ния других людей («примеривание ролей»), тенденция к просту­дам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Круг: высокая потребность в общении, контактность, доброже­лательность, забота о других, щедрость, способность к сопережива­нию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвине­нию и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый по­литик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сен­тиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной ра­боте, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых. 256

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, вели­колепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему ново­му, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактич­ность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых воп­росах.

**Задание 3.**

**Распределите перечисленные черты характера** *(инициативность, испол­нительность, чуткость, вспыльчивость, решительность, внимательность, страстность, энергичность, деликатность, нежность, настойчивость)* **по видам черт.**

Заполните таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Моральные черты характера | Волевые черты характера | Эмоциональные черты характера |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Практическая работа №6.**

**Чувства, эмоции, воля.**

**Цель:**

- Определить уровень самооценки.

**Задачи:**

 1. Изучить методы преодоление низкой самооценки, провести анализ влияния эмоций на запоминание.

2. Изучить волю и степень выраженности волевой черты характера – дисциплинированности.

3. Воспитать развитость силы воли для достижения успеха в профессиональной деятельности.

Задание 1

Определите уровень самооценки.

Ход работы. Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности (черты характера):

аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гор­дость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистли­вость, застенчивость, злопамятность, искренность, изыскан­ность, капризность, легковерие, медлительность, мечтатель­ность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержан­ность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, пе­дантичность, подвижность, подозрительность, принципиаль­ность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рас­судочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, ув-лекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Составьте два ряда слов по 10—20 в каждом. В первый столбец поместите слова, которые характеризуют ваш идеал. Во второй — слова, которыми ваш идеал обладать не должен. Из первого (поло­жительного) и второго (отрицательного) рядов выберите те чер­ты, которыми вы, как вам кажется, обладаете. При этом выбор надо производить по системе «да — нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее выраженности.

Обработка результатов и выводы. Число положительных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов, поме­щенных в первом столбце. Если результат близок к единице, вы скорее всего себя переоцениваете; результат, близкий к нулю, сви­детельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате близком к 0,5 — нормальная средняя самооценка, и вы достаточно критически себя воспринимаете.

Таким же способом сравниваются выделенные отрицательные качества со вторым столбцом. Здесь результат, близкий к нулю, свидетельствует о завышенной самооценке, к единице — зани­женной, к 0,5 — нормальной.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достигнуть, преувели­чивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружаю­щих. Такой человек считает себя хуже других, страдает комплек­сом неполноценности, вины. Ему свойственны нерешительность, боязливость, застенчивость. Это отражается на его внешнем виде: голова втянута в плечи, походка нерешительная, глаза отводит в сторону, хмур, неулыбчив.

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых они могут достигнуть, уровень их притязаний превышает реальные возможности. Эти люди относят­ся подчеркнуто независимо к одобрению окружающих, активно не соглашаются с оценками, которые им дают другие люди. Ха­рактерные их свойства: зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, часто неуважительное и даже грубое отношение к людям. Человек с завышенной самооценкой становится жестким, инертным, агрессивным, неуживчивым и, несмотря на свои неза­урядные способности, терпит в жизни крах.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и воз­можностей обычно обеспечивает соответствующий уровень притя­заний, гибкость по отношению к поставленным целям, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению. Та­кому человеку легче жить на свете, он более энергичен, активен и оптимистичен. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Задание 2

Если порезультатам предыдущего исследования установлено, что у вас заниженный уровень самооценки, изучите **методы Ф. Зимбардо** по преодолению низкой самооценки и формирования ощущения уверенности в себе.

Пятнадцать шагов к уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соот­ветственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хоте­ли бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, раз­беритесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Поста­райтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите самому себе прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того, как вы извлекли из тяжелых воспоминаний хотя какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Лучше освободите место для воспоминаний о былых успехах, пусть и не больших.
4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.
5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.
6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разно­му. Реальность — это не то, что каждый по отдельности видит, это не более, чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее отно­ситься к людям и более великодушно сносить то, что может пока­заться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте при­писывать себе отрицательные черты: «глупый», «уродливый», «не­способный», «невезучий», «неисправимый».
8. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они под­вергаются конструктивной критике, воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
9. Помните, что иное поражение — это удача; из него вы може­те заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, ко­торые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удается изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.
11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыс­лям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.
12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди — такие непохожие и свое­образные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они мо­гут испытывать страх и неуверенность, постарайтесь им помочь, решите, чего вы хотите от них и что можете дать им. А затем дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.
13. Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» — оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.
14. Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас ник­то не услышит.
15. Вы не пассивный объект, на который валятся неприятнос­ти, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят.

Вы — вершина эволюционной пирамиды, вы — воплощение на­дежд ваших родителей, вы — образ и подобие Господа. Вы — непов­торимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

Задание 3

Внимательно выслушивайте и выполняйте упражнения, которые будут читаться медленно, четко, только один раз. Полученный ре­зультат — следствие вашей дисциплинированности и исполнитель­ности. Переспрашивать нельзя, но исправлять свои ошибки можно.

Упражнение 1. Напишите на листе бумаги сверху слева вашу фами­лию и инициалы (1), а справа — сегодняшнее число, месяц, год (2).

Упражнение 2. Нарисуйте быстро вверху страницы шесть круж­ков величиной примерно с 5-копеечную монету так, чтобы расстояния между ними были примерно равны их диаметру (3). (Про­верить на доске и исправить ошибки.)

Упражнение 3. Теперь проведите линию от третьего кружка к шестому так, чтобы она прошла под четвертым кружком и над пятым (4).

Упражнение 4. Нарисуйте пять кружков величиной примерно с 2-рублевую монету (5). (Проверить на доске и исправить ошибки.)

Упражнение 5. Теперь поставьте крестик во втором кружке сле­ва (6) и единицу в четвертом (7).

Упражнение 6. Нарисуйте две параллельные горизонтальные линии, отступив от левого края листа примерно на два пальца, или 4 см, и не доходя приблизительно на столько же до правого края, на расстоянии около 1 см одна от другой (8).

Далее вертикальными линиями:

- первой — соедините слева края нарисованных линий;

- второй — отделите примерно квадрат (9);

- третьей — отделите прямоугольник, примерно равный двум таким квадратам (10);

- четвертой — отделите прямоугольник, примерно равный сумме двух предыдущих (11);

- пятой — отделите прямоугольник, примерно равный пре­дыдущему (12);

- шестой — отделите прямоугольник, примерно в полтора-два раза больше первого квадрата (13). (Проверить на доске и исправить ошибки.)

Упражнение 7. Поставьте цифру 2 или 3 в двух самых крупных прямоугольниках (14) и любую цифру не меньше чем 4 и не боль­ше чем 7 (15) в том прямоугольнике, который рядом с самым маленьким (16).

Упражнение 8. Нарисуйте кружок, несколько больший 5-рубле­вой монеты. Посмотрев на этот рисунок, точно выполняйте следу­ющие действия, проверяя себя по рисунку.

От нижнего края окружности проведите вверх ее диаметр, но не полностью, а примерно на полтора радиуса. Нарисуйте влево от этой линии квадрат, выходящий за границы окружности, со сторонами, равными проведенной линии. Справа от правого верхнего угла квад­рата поставьте точку примерно посередине между этим углом и ок­ружностью и от нее проведите линию к левому нижнему углу квад­рата и немного дальше. От этой точки под острым углом проведите горизонтальную линию примерно до границы правого края окруж­ности и вверх к исходной точке, замкнув треугольник.

У вас оказались нарисованными окружность, квадрат и треу­гольник, частично наложенные друг на друга (17). (Проверить на доске и исправить ошибки.)

Упражнение 9. Напишите цифру 1 в том месте окружности, ко­торая не находится ни в квадрате, ни в треугольнике (18), и циф­ру 5 в том месте квадрата, которое находится и в окружности, и в треугольнике (19).

Упражнение 10. Нарисуйте ниже такие же кружки и столько, сколь­ко в первом ряду сверху (20). (Проверить и исправить ошибки.)

Упражнение 11. Проведите линию от первого кружка к шестому так, чтобы она прошла ниже второго (21), выше третьего и чет­вертого (22) и между четвертым и пятым (23).

Оценка результатов. Определите процент правильно выполнен­ных элементов заданий из общего числа элементов (23).

Что вызвало ошибки?

Задание 5

Тест **уровня развитости силы воли.**

Внимательно прочитайте приведенные ниже вопросы и ответьте на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содер­жанием вопроса ставится «да»; при сомнении, неуверенности — «не знаю» (или «бывает», «случается»); при несогласии — «нет».

1. *В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, позволяют ли время и обсто­ятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?*
2. *Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопро­тивление, когда нужно сделать что-то неприятное (напри­мер, пойти на дежурство в выходной день)?*
3. *Когда попадаете в конфликтную ситуацию — на работе (уче­бе) или дома, в состоянии ли вы взять себя в руки настоль­ко, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?*
4. *Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кули­нарные соблазны?*
5. *Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?*
6. *Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетель­ские показания?*
7. *Быстро ли отвечаете на письма?*
8. *Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли без осо­бого труда*

*преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?*

1. *Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?*
2. *Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выпол­нение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?*
3. *Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (дело­вую поездку) в незнакомый город?*
4. *Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени про­буждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?*
5. *Относитесь ли неодобрительно к библиотечным должни­кам?*
6. *Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?*
7. *Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обид­ными ни казались вам слова оппонента?*

Анализ результатов: ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» (или «бывает», «случается») — в 1 балл; «нет» — 0 баллов.

От 0 до 12 баллов — с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей для вас. Ваша позиция выражается выс­казыванием: «Мне что — больше всех нужно?» Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки: может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся — вы только выиграете.

От 13 до 21 балла — сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если уви­дите «обходной» путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуйете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выпол­нить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руко­водителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего — тренируйте волю.

От 22 до 30 баллов — с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться: вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твер­дая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досажда­ет окружающим. Сила воли — это хорошо, но необходимо обладать еще такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

**Практическая работа № 7.**

 **Общение.**

**Цель:**

- Сформировать представление о технике и приемах организации коммуникации.

**Задачи:**

1. Иметь представление о техниках и приемах организации коммуникации.

2. Развить чувство эмпатии, умение общаться.

3. Воспитывать интерес к предмету «социальная психология».

**Задание 1.**

Выберите правильный ответ из предложенных.

1. *Социальные роли связаны с...* а) социальным положением; б) поведе­нием, которого ждут от человека члены группы; в) статусом в группе; г) фактическим поведением человека; д) их одобряемостью или неодобря-емостью в обществе; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.
2. *Интерес к другому человеку можно невербально выразить...* а) поме­щенными на бедра руками; б) пронзительным голосом; в) пристальным взглядом, устремленным на собеседника; г) слегка дотрагиваясь до него руками; д) вторгаясь в его личное расстояние; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.
3. *Склонность объяснять все поведением человека на основе тех качеств, которые, на наш взгляд, являются у него главными, называется эффектом...* а) первичности; б) новизны; в) плацебо; г) Пигмалиона; д) стереотипа; е) бумеранга; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

4. *Стереотипы...* а) представляют собой обобщение нашего личного
опыта; б) укрепляются при тесном общении с группой людей, относитель­
но которой они выработаны; в) всегда являются предубеждением; г) явля­
ются результатом родительского внушения; д) с трудом меняются после
подросткового возраста; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

**Задание2.**

Что вы можете сказать о потребности в общении у животных и человека, прочитав следующие отрывки?

1. В начале 1967 г. в один из зоопарков отправили леопарда и пустили к нему в клетку живую курицу, чтобы он подкрепился в дороге; вместо потребности в пище леопард почувствовал большую потребность в обще­нии с птицей в незнакомой обстановке. И впоследствии не трогал кури­цу, поселившуюся в его клетке. .
2. Попав в плен в Германии, Кристофер Берни в течение 18 месяцев находился в одиночном заключении, и его лишь изредка выводили из камеры. Как-то раз ему удалось пронести в камеру улитку. Она не только составила ему компанию на какое-то время, но и стала для него своего рода эмиссаром реального мира.
3. Овцы, которые держатся стадами, не так зависимы друг от друга, как это может показаться по их поведению. Лидерство матери-овцы запе­чатлевается в мозгу молодого ягненка на очень ранней стадии, и это жи­вотное, даже став взрослой особью, будет стремиться следовать за мате-

рью. Каждый ягненок следует только за своей собственной матерью, не проявляя никакого интереса к остальному стаду, довольный, когда тол­кает других...

**Задание 3.**

 В каком из следующих отношений находятся пары понятий:

1. а) общественные отношения — б) межличностные отношения;
2. а) общение — б) межличностные отношения;
3. а) общение — б) обмен информацией;
4. а) интеракция — б) социальная перцепция;
5. а) знак — .6) значение;
6. а) социальная роль — б) межличностная роль.

**Задание 4.**

 Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций, воспитания, индивидуального жизненного опыта и-личностных особенностей. Где она длиннее, где короче и почему? Какие приемы общения сокращают или удлиняют меж­личностную дистанцию? Объясните следующие примеры межкуль­турных и индивидуальных различий.

1. Японцы садятся довольно близко друг к другу и чаще используют контактный взгляд, чем американцы; их не раздражает необходимость соприкасаться рукавами, локтями, коленями; американцы считают, что азиаты «фамильярны» и чрезмерно «давят», а азиаты считают американ­цев «слишком холодными и официальными».
2. А. Пиз наблюдал на одной из конференций, что, когда встречались и беседовали два американца, они стояли на расстоянии около метра друг от друга и сохраняли эту дистанцию в течение всего разговора; когда же разговаривали японец и американец, они медленно передвигались по комнате: японец наступал, а американец отодвигался — каждый из них стремился достичь привычного и удобного пространства общения.
3. Молодая пара, только что эмигрировавшая в Чикаго из Дании, была приглашена в местный американский клуб. Через несколько недель после того, как их приняли в клуб, женщины стали жаловаться, что они чув­ствуют себя неуютно в обществе этого датчанина, поскольку он «приста­ет к ним». Мужчины же этого клуба почувствовали, что якобы датчанка своим поведением намекала, что она для них вполне доступна в сексуаль­ном отношении.

4. Сельские жители, воспитанные в условиях меньшей плотности на­селения, чем горожане, имеют и более просторное личностное простран­ство, поэтому при рукопожатии «деревенский» протянет руку издалека и наклонит корпус вперед, но с места не сойдет, а еще лучше просто пома­шет приветственно рукой.

**Задание 5.**

 Вставьте пропущенные слова в следующие утвер­ждения.

1. Дистанция, позволяющая людям находиться друг от друга на рас­стоянии вытянутой руки, называется ...; дистанция, которая устанавли­вается между людьми на собраниях и в аудиториях, — ... дистанция.
2. К внешним факторам, вызывающим нарушения психического рав­новесия человека, относятся ...,... и .:
3. Социальное положение человека связано с его ..., на которую рас­считывают другие члены группы и которая позволяет им ... определенного поведения. *1г*
4. Конформизм особенно сильно развивается в тех случаях, когда ве­лико ... конформности, а человек испытывает большую потребность в ....
5. Каузальная атрибуция состоит в том, что поведение других людей объясняют либо свойственными им ..., либо ..., в которых эти люди оказались.

**Задание 6.**

В транзактной концепции Э. Берна выделены по­зиции Ребенка, Родителя и Взрослого. Ниже перечислены характе-ристики поведения при принятии каждой из них. Определите, что в данном списке принадлежит Родителю, Взрослому и Ребенку.

Раскованность, скептицизм, жизнерадостность, бедность фантазии, недооценка эмоциональной стороны жизни из-за рационального подхода к ней, авторитетный тон, импульсивность, контроль над своими дей­ствиями, покровительство, безапелляционность, богатая фантазия, пуг­ливость, скованность, догматизм, сознание собственного превосходства и права «карать», неуверенность, любопытство, беспомощность, довер­чивость, уверенность в своей правоте, расчет действий, трезвость в оцен­ках, понимание относительности догм, несдержанность.

**Задание 7.**

Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наи­более правильные, с вашей точки зрения, варианты для следую­щих утверждений.

1. *Вы считаете, что мимика и жесты это* — ... а) спонтанное выра­
жение душевного состояния человека в данный конкретный момент; б) до­
полнение к речи; в) предательское проявление нашего самосознания;

г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть; д) все
ответы верны; е) все ответы неверны.

1. *У женщин по сравнению с мужчинами язык мимики и жестов...* а) более выразителен; б) менее выразителен; в) более сложен; г) более многозначен; д) более индивидуален; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.
2. *Какая мимика и какие жесты во всем мире значат одно и то же:*

а) качание головой из стороны в сторону; б) кивок головой вверх-вниз;
в) когда морщат нос; г) когда поднимают вверх указательный палец;

д) когда хмурят лоб; е) когда подмигивают; ж) когда улыбаются; з) все
ответы верны; и) все ответы неверны.

1. *Какая часть тела «выразительнее» всего:* а) ноги; б) руки; в) паль­цы; г) плечи; д) кисти рук; е) ступни; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.
2. *Какая часть человеческого лица наиболее «информативна»:* а) лоб;

б) глаза; в) губы; г) брови; д) нос; е) уголки рта; ж) все ответы вер­
ны; з) все ответы неверны.

6. *Когда люди видят человека в первый раз, то они обращают внимание
в первую очередь на...* а) одежду; б) походку; в) внешность; г) осанку;
д) манеры; е) речь; ж) деятельность; з) все ответы верны; и) все ответы
неверны.

7. *Если собеседник, говоря с вами, отводит глаза, то вы делаете вывод
о его...* а) нечестности; б) неуверенности в себе; в) комплексе неполно­
ценности; г) сосредоточенности; д) шизоидной акцентуации; е) все от­
веты верны; ж) все ответы неверны.

8. *Преступника всегда легко узнать по внешнему виду, так как у
него...* а) злой взгляд; б) взгляд исподлобья; в) низкий лоб; г) бегающие
глаза; д) циничная ухмылка; е) шишковатый череп; ж) руки с наколка­
ми; з) бритая голова; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

9. *Мужчина сочтет женское поведение призывным и эротическим, если
женщина...* а) будет раскачивать на ноге туфельку; б) засунет руки в перед­
ние карманчики тесно облегающих ее джинсов; в) будет посасывать дуж­
ки своих очков; г) обхватит себя обеими руками; д) будет встряхивать
волосами; е) обхватит пальцами свой подбородок; ж) сядет, подобрав
одну ногу под себя; з) станет крутить браслеты на запястье и кольца на
пальцах; и) все ответы верны; к) все ответы неверны.

10. *Большинство используемых жестов и поз...* а) передаются из поко­
ления в поколение; б) заучены с детства от родителей; в) подсмотрены у
других и заучены; г) заложены в человеке от природы; д) имеют нацио­
нально-культурную специфику; е) все ответы верны; ж) все ответы не­
верны.

**Практическая работа № 8.**

 **Способы психологического воздействия на человека.**

**Цель:**

**-** определить способы психологического воздействия человека

**Задачи:**

1.Иметь представление о понятии «психологическое воздействие»

2. Развить у подростков аналитическое мышление.

3. Воспитывать гумманность в отношениях со сверстниками.

**Задание 1.**

 Ответьте на вопросы *теста* «да» или «нет» и определите уро­вень развития таких профессиональных способностей менеджера, как *коммуникативно-организаторские способности.* Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех не­обходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные си­туации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общае­тесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товари­щей к принятию ими вашего решения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненное вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся кри­тической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли придумывать и организовывать с вашими това­рищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы включаетесь в новую для вас компанию?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомы­ми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиваться, чтобы ваши товарищи дей­ствовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и по­беседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициати­ву на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам по­быть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незна­комой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается за­кончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с това­рищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопро­сов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди мало­знакомых людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда вне­сти оживление в малознакомую вам компанию?
30. Принимаете ли вы участие в общественной работе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых неболь­шим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товари­щами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнако­мую компанию?

34. Охотно ли вы приступаете к организации различных ме­
роприятий для своих товарищей?

1. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверен­ным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
2. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
3. Верно ли, что у вас много друзей?
4. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товари­щей?
5. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при обще­нии с малознакомыми людьми?
6. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в ок­ружении большой группы своих товарищей?

Ключ. Для того чтобы подсчитать свой результат по шкале «Коммуни­кативные склонности» поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 и за каждый ответ «нет» на вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39. Коэффициент коммуникатив­ности (Кк) определяется отношением баллов к числу вопросов (20). Вели­чина коэффициента от 0,1 до 0,45 соответствует шкальной оценке № 1; от 0,46 до 0,55 - № 2; от 0,56 до 0,65 - № 3; от 0,66 до 0,75 - № 4; от 0,76 до 1,0 - № 5.

Чтобы подсчитать свой результат по шкале «Организаторские склон­ности», поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ «да» на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 и за каждый ответ «нет» на вопросы 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40. Коэффициент организаторских склонностей (К0) определяется делением количества баллов на число вопросов (20). Величина коэффициента от 0,20 до 0,55 соответствует шкальной оценке № 1; от 0,56 до 0,65 - № 2; от 0,66 до 0,70 - № 3; от 0,71 до 0,80 - № 4; от 0,81 до 1,0-№5.

**Характеристика испытуемых по шкальной оценке**

*№ 1.* Характеризуются *низким* уровнем проявления коммуника­тивных и организаторских склонностей (КОС).

*№ 2.* КОС присущи на уровне *ниже среднего.* Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллекти­ве, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничива­ют свои знакомства, испытывают трудности в установлении кон­тактов с людьми и выступлении перед аудиторией, плохо ориен­тируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в обществен­ной деятельности крайне занижено, во многих делах предпочита­ют избегать принятия самостоятельных решений.

*№ 3.* Характерен *средний уровень* проявления КОС. Они стремят­ся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потен циал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Такие люди нуждаются в дальнейшей серьезной и планомерной работе по формированию и развитию КОС.

*№ 4.* Относятся к группе с *высоким проявлением* КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются обществен­ной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют ини­циативу в общении, с удовольствием принимают участие в орга­низации общественных мероприятий, способны принять самосто­ятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

*№ 5.* Обладают *высоким уровнем* проявления КОС. Они испыты­вают потребность в коммуникативной и организаторской деятель­ности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в труд­ных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаи­вают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товари­щами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать всякие игры, мероприятия, настойчивы в деятель­ности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые удовлетворяли бы их потребность в коммуникации и организатор­ской деятельности.

**Практическая работа №9.**

 **Психологический климат коллектива и факторы, его определяющие.**

**Цель*:***

- Сформировать представление о социально-психологическом климате в коллективе и сформировать умение применять практические навыки.

***Задачи:***

1. Иметь представление о социально-психологическом климате в коллективе.

2. Развить чувство эмпатии, умение общаться.

3. Воспитывать интерес к предмету «управленческая психология».

**Задание 1.**

**Методика выявления социометрической структуры группы.**

**Социометрическое исследование позволяет:**

1. Определить состояние взаимоотношений в группе:
	* микрогруппы;
	* неформальных лидеров;
	* социометрический статус каждого члена группы;
	* психологическую совместимость членов группы друг с другом;
	* потребность членов группы в общении.
2. Оценить авторитет лидеров, выявить их место в структуре.
3. Определить уровень групповой сплоченности и разобщенности.

**Этапы проведения исследования:**

1. ***Подготовительный этап***
* Необходимо определить критерии для выбора. Критериями выступают вопросы о желании человека совместно с кем-либо участвовать в определенной деятельности. Например, вопросы типа: «С кем бы ты хотел…?».
* Критерии могут быть положительными (С кем бы вы хотели вместе провести выходной?) и отрицательными (Кого из одногруппников вы не стали бы приглашать на вечеринку?)
* При проведении социометрии используют две сферы деятельности: учебную (служебную) и досуговую.
* Количество выборов на каждый ответ - 3-5.
* Количество испытуемых – 25-30 человек.
1. ***Сбор информации.***
* Выдается пофамильный список исследуемой группы.
* Дается инструкция по выполнению.
* На листочках испытуемый ставит тот номер, под которым записана его фамилия в общем списке.
* Далее записывает выборы по каждому вопросу (на листочке указываются не фамилии, а номера под которыми эти фамилии стоят в списке).
1. ***Заполнение социоматрицы***
* Положительные выборы обозначаются знаком «+», отрицательные знаком - «-». Взаимные положительные выборы обводятся кружком, отрицательные – треугольником.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Имя выбирающего | Порядковый номер по списку |
| 1 | 2 |  3  | 4  |
| 1 | Оля Д. |  | + | - |  |
| 2 | Витя П. | + |  | - |  |
| 3 | Костя С. | + | - |  |  |
| 4 | Маша Т. | + |  | - |  |
|  | Количество «+» выборов  | 3 | 1 | 0 | 0 |
|  | Количество «-» выборов | 0 | 1 | 3 | 0 |
|  | Количество «+» взаимных выборов  | 1 | 0 | 0 | 0 |
|  | Количество «-» взаимных выборов  | 0 | 1 | 1 | 0 |

**Выводы по социоматрице:**

1. Испытуемые, которые получили наибольшее количество «+» выборов являются *неофициальными (неформальными) лидерами* (Оля Д.)
2. Испытуемые, которые получили наибольшее количество «-» выборов являются отвергаемыми в коллективе (Костя С.).
3. Испытуемые, которые не получили ни «+», ни «-» выборов не участвуют в жизни группы (Маша Т.).
4. Место, которое занимает руководитель в неофициальной структуре группы.
5. Если испытуемые получили взаимные «-» выборы, то между ними наблюдается конфликт.
6. ***Построение социограмм.***
* Используется для наглядного изображения результатов.
* На основе полученных ответов все испытуемые делятся на пять групп:
* *«звезды»*(испытуемые, получившие наибольшее количество выборов, как правило, 6 и более);
* *«принятые» или «предпочитаемые»* (испытуемые, получившие 3-5 «+» выборов);
* *«пренебрегаемые»* (испытуемые, получившие 1-2 «+» выбора);
* *«изолированные»* (испытуемые, лишенные выборов);
* *«отверженные»* (испытуемые, получившие наибольшее количество «-» выборов или, имеющие преобладание «-» выборов над «+».
* Социограмма имеет форму пяти уменьшающихся окружностей, в которые помещаются все члены группы: *1.- звезды;2.- принятые; 3.- пренебрегаемые;4.- изолированные;5.- отверженные.*
* 1 и 2 круг – зоны благоприятного положения;

3, 4, 5 круг - зоны неблагоприятного положения.

* В окружностях цифрами обозначают участников, указывают их выборы и направления этих выборов (стрелками).

**5. Расчет социометрических индексов.**

* *Индекс группового единства группы:*

где СК - сумма взаимных «+» выборов в группе, Н – число испытуемых.

* *Индекс групповой разобщенности группы:*

где СК - сумма взаимных «-» выборов в группе, Н – число испытуемых.

* *Индекс групповой сплоченности:*

Игс= Иге - Игр

* *Индекс благополучия взаимоотношений в группе:*

Сумма участников, оказавшихся в 1 и 2 гр.

Сумма участников, оказавшихся в 3, 4, и 5 гр.

Если полученные индексы больше 1, то показатели считаются высокими, если равен 1, то – средними, а если меньше 1, то показатель принято считать низким.

Составьте социоматрицу, применив следующие данные:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ваня**+ Гена + Ира + Андрей - Олеся - Оксана - Витя  | **Ира**+ Вика+ Маша+ Ваня- Кирилл- Толя- Галя | **Лена**+ Олег+ Света+ Маша- Максим- Витя - Таня | **Андрей**+ Олег+ Ваня + Антон- Максим- Таня- Егор |
| **Оля** + Витя + Ира + Люда- Галя- Максим- Ваня | **Антон**+ Максим+ Маша + Витя- Миша- Люда- Андрей | **Максим**+ Вера+ Кирилл+ Толя- Юра- Миша- Сережа | **Света**+ Лена+ Оля+ Олег- Ваня- Настя- Толя |
| **Гена**+ Ваня+ Антон+ Лена- Таня - Олеся - Витя | **Вика**+ Ира+ Настя+ Толя- Таня - Маша - Олеся | **Олеся**+ Ваня+ Гена+ Маша- Полина- Таня- Егор | **Таня**+ Гена+ Вера+ Полина- Галя - Лена- Люда |
| **Сережа**+ Полина+ Юра+ Вера- Максим- Лена - Маша | **Олег**+ Лена+ Юра+ Сережа- Галя- Света- Витя | **Оксана**+ Кирилл+ Антон+ Гена- Вера- Таня- Настя | **Маша**+ Олег+ Сережа+ Юра- Вика- Галя- Миша |
| **Вера**+ Лена+ Олеся+ Оксана- Света- Полина- Кирилл | **Кирилл**+ Олег+ МаксимТоля- Настя- Егор- Витя | **Юра**+ Олег+ Люда+ Ваня- Егор- Ира- Антон | **Полина**+ Сережа+ Настя+ Люда- Олеся- Таня- Вика |
| **Витя**+ Антон+ Вика+ Олег- Гена- Ваня- Оля | **Миша**+ Антон+ Настя+ Галя- Кирилл- Ваня- Витя | **Люда**+ Олег+ Маша+ Таня- Оля- Настя- Егор | **Галя**+ Вика+ Вера+ Света- Маша- Юра- Оля |
| **Толя**+ Лена+ Максим+ Вика- Гена- Ваня Андрей | **Настя**+ Вика+ Света+ Вика- Вера- Олеся- Таня | **Егор**+ Маша+ Миша+ Ваня- Люда- Олег- Витя | **Артем**+ Антон+ Олег+ Ира- Миша- Витя- Галя |

Бланк социоматрицы

|  |  |
| --- | --- |
| № | Имя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во «+» выборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во «-» выборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «+» взаимн. выборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «-» взаимн. выборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Практическая работа № 10.**

 **Психологические аспекты малых групп и коллективов.**

**Цель:**

**-** Сформировать социально-психологические основы деятельности руководителя.

**Задачи:**

1. Исследовать наличие качеств личности, важных для руководителя, закрепить навыки профессионально значимых личностных качеств руководителя.

2. Умение решать ситуации по принятию управленческих решений.

3. Воспитание развитой личности.

 Задание 1

Тест на соответствие индивидуальных особенностей человека основным чертам профессии

Дайте ответы «да» или «нет» на следующие вопросы.

1. Есть ли у вас желание начать собственное дело, т.е. стать предпринимателем, трудиться на себя, вместо того чтобы работать на других, и «вкалывать на всю катушку», не счи­таясь со временем, выходными днями?
2. Располагаете ли вы необходимой энергией для самых ре­шительных действий при любых неожиданных жизненных поворотах?
3. Согласны ли вы принять участие в сделке, когда нет доста­точной ясности и определенности, но выигрыш, возмож­но, будет большой?
4. Откажетесь ли вы от гарантированной работы со средним заработком или предпочтете ей менее надежную, но более доходную?
5. Любите ли вы новые идеи и концепции, причем самые нео­жиданные?
6. Способны ли вы постоянно генерировать оригинальные идеи, реализация которых дает прибыль?
7. Желаете ли вы испытать себя в рискованных ситуациях?
8. Способны ли вы заключить пари на сумму, которой вы в данный момент не располагаете?
9. Откажетесь ли вы от малопривлекательной работы, если нет гарантии, что будет другая, лучше оплачиваемая?
10. Будете ли предлагать новые идеи, если реакция на них ва­шего руководителя неопределенная?
11. Независимый ли у вас характер?
12. Располагаете ли вы большим запасом жизненной энергии?
13. Любите ли вы острые ощущения, события, которые «ще­кочут» нервы?
14. Пойдете ли вы на работу, связанную с многочисленными разъездами?
15. Если бы вам пришлось играть в азартные игры, то предпоч­ли бы вы самые крупные ставки?
16. Опасаетесь ли вы крутых жизненных поворотов?

Оценка результатов. Сосчитайте, сколько у вас получилось по­ложительных ответов, и при числе 13 и более рассчитывайте, что можете попытать силы в предпринимательстве.

Задание 2.

Выполните **тест** по определению групповых ролей.

В каждом разделе распределите сумму в 10 баллов между утвер­ждениями, которые, по вашему мнению, лучше всего характери­зуют ваше поведение. Эти баллы можно распределить между несколькими или всеми утверждениями. В редких случаях все 10 бал­лов можно отдать какому-либо одному утверждению. Занесите бал­лы в прилагаемую таблицу.

1. Что, по моему мнению, я могу привнести в групповую работу?

A. Я быстро нахожу новые возможности.

Б. Я могу хорошо работать со множеством людей.

B. У меня хорошо получается выдвигать новые идеи.

Г. У меня получается помогать другим людям, выдвигать их идеи.

Д. Я способен очень эффективно работать, и мне нравится интенсивная работа.

Е. Я согласен быть непопулярным, если в итоге это приве­дет к хорошим результатам.

Ж. В привычной обстановке я работаю быстро.

З. У меня нет предубеждений, поэтому я всегда даю воз­можность альтернативного действия.

2. У меня есть недостатки в групповой работе, возможно, это
то, что:

A. Я очень напряжен, пока мероприятие не продумано, не
проконтролировано, не проведено.

Б. Я даю слишком большую свободу людям, точку зрения которых считаю обоснованной.

B. У меня есть слабость много говорить самому, пока, нако-
нец, в группе не появляются новые идеи.
Г. Мой собственный взгляд на вещи мешает мне немедлен-
но разделять энтузиазм коллег.

Д. Если мне нужно чего-то достичь, я бываю авторитарен. Е. Мне трудно поставить себя в позицию руководителя, так как я боюсь разрушить атмосферу сотрудничества в группе.

Ж. Я сильно увлекаюсь собственными идеями и теряю нить происходящего в группе.

З. Мои коллеги считают, что я слишком беспокоюсь о несу­щественных деталях и переживаю, что ничего не получится.

3. Когда я включен в работу с другими:

A. Я влияю на людей, не подавляя их.

Б. Я очень внимателен, так что ошибок из-за небрежности быть не может.

B. Я готов настаивать на каких-либо действиях, чтобы не
потерять время и не упустить из виду главную цель.

Г. У меня всегда есть оригинальные идеи.

Д. Я всегда готов поддержать хорошее предложение в общих

интересах.

Е. Я очень внимательно отношусь к новым идеям.

Ж. Окружающим нравится моя холодная рассудительность.

З. Мне можно доверить проследить, чтобы вся основная ра­бота была выполнена.

4. В групповой работе для меня характерно, что:

A. Я очень заинтересован хорошо знать своих коллег.

Б. Я спокойно разделяю взгляды окружающих или придер­живаюсь взглядов меньшинства.

B. У меня всегда найдутся хорошие аргументы, чтобы опро-
вергнуть ошибочные предложения.

Г. Я думаю, что у меня есть дар выполнить работу, как толь­ко ее план нужно приводить в действие.

Д. У меня есть склонность избегать очевидного, а предлагать что-то неожиданное.

Е. Все, что я делаю, я стараюсь довести до совершенства.

Ж. Я готов устанавливать контакты вне группы.

З. Хотя меня интересуют все точки зрения, я, не колеб­лясь, могу принять решение собственное, если это необхо­димо.

5. Я получаю удовольствие от своей работы, потому что:

A. Мне нравится анализировать ситуации и искать правиль-
ный выбор.

Б. Мне нравится находить практические решения пробле­мы.

B. Мне нравится чувствовать, что я влияю на установление
хороших взаимоотношений.

Г. Мне приятно оказывать сильное влияние при принятии решений.

Д. У меня есть возможность встречаться с людьми, которые могут предложить что-то новое.

Е. Я могу добиться согласия людей по поводу хода выпол­нения работы.

Ж. Мне нравится сосредоточивать собственное внимание на выполнении поставленных задач.

З. Мне нравится работать в области, где я могу применять свое воображение и творческие способности.

6. Если я неожиданно получил трудное задание, которое надо
выполнить в ограниченное время с незнакомыми людьми, то:

А. Я буду чувствовать себя загнанным в угол, пока не найду выход из тупика и не выработаю свою линию поведения. Б. Я буду работать с тем, у кого окажется наилучшее реше­ние, даже если он мне не симпатичен.

В. Я попытаюсь найти людей, между которыми я смогу раз­делить на части это задание, и таким образом уменьшить объем работы.

Г. Мое врожденное чувство времени не позволит мне от­стать от графика.

Д. Я верю, что буду спокойно, на пределе своих способно­стей идти прямо к цели.

Е. Я буду добиваться намеченной цели вопреки любым зат­руднительным ситуациям.

Ж. Я готов взять осуществление работы на себя, если уви­жу, что группа не справляется.

3. Я устрою обсуждение, чтобы стимулировать людей выска­зывать новые идеи и искать возможности продвижения к цели.

7. Что касается проблем, которые у меня возникают, когда я работаю в группе:

A. Я всегда показываю нетерпение, если кто-то тормозит
процесс.

Б. Некоторые люди критикуют меня за то, что я слишком аналитичен и мне не хватает интуиции.

B. Мое желание убедиться, что работа выполняется на са-
мом высоком уровне, вызывает недовольство.

Г. Мне очень быстро все надоедает, и я надеюсь только на одного-двух человек, которые могут воодушевить меня. Д. Мне трудно начать работу, если я четко не представляю своей цели.

Е. Иногда мне бывает трудно объяснить другим какие-либо сложные вещи, которые приходят мне на ум.

Ж. Я понимаю, что я требую от других сделать то, чего сам сделать не могу.

3. Если я наталкиваюсь на реальное сопротивление, то мне трудно четко изложить свою точку зрения.

Обработка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | А | Б | В | Г | Д | Е | Ж | 3 |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Постройте таблицу в соответствии с приведенным ниже «об­разцом-ключом», вписывая по каждому вопросу рядом с соответ­ствующей буквой то количество баллов, которое вы дали этому варианту ответа в таблице ответов.
2. Найдите сумму баллов по каждому из I—VIII столбцов.
3. Выделите те столбцы-роли, где набраны наибольшие суммы. Эти роли вы чаще выполняете в группе (подробные характеристи­ки ролей даны в теме «Малая социальная группа как социально-психологическая характеристика организации»).
4. Председатель
5. Формирователь
6. Генератор идей
7. Оценщик идей
8. Организатор работ
9. Организатор группы
10. Исследователь ресурсов
11. Завершитель

Образец- ключ для обработки и интерпретации ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Г | Е | В | 3 | Ж | Б | А | Д |
| 2 | Б | Д | Ж | Г | А | Е | В | 3 |
| 3 | А | В | Г | Ж | 3 | Д | Е | Б |
| 4 | 3 | Б | ***Д*** | В | Г | А | ***Ж*** | Е |
| 5 | Е | Г | 3 | А | Б | В | д | ***Ж*** |
| 6 | В | Ж | А | Д | Е | Б | 3 | Г |
| 7 | Ж | А | Е | Б | Д | 3 | Г | В |
| Сумма |  |  |  |  |  |  |  |  |

Задание 3.

Выполните тест и определите, приятный ли вы собеседник. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Вы больше любите слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незна­комым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам не интересна, станете ли вы пока­зывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам не знакома, станете ли вы ее раз­вивать?
9. Вы любите быть в центре внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточными знаниями?
11. Вы оратор хороший?

Обработка результатов. Если вы ответили положительно («да») на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете зачислить себе по одному баллу за каждый из них.

От 1 до 3 баллов — трудно сказать: то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются из­бегать. Но факт остается фактом: общаться с вами не всегда приятно, а порой даже тяжело. Вам бы следовало над этим задуматься.

От 4 до 8 баллов — вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник. Вы мо­жете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но не требуете от окру­жающих в такие минуты особого внимания к вашей персоне.

От 9 до 11 баллов — вы, наверное, один из самых приятных в обще­нии людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возни­кает только один вопрос: не приходится ли вам иногда играть, как на сцене?

**Список использованной литературы**

**Основные источники:**

1. Кошева, А.А. Профессиональная этика и психология делового общения. Учебное пособие для студентов СПО/ А.А. Кошевая, А.А. Канке.- М.: ФОРУМ-ИНФРА-М., 2011.- 303 с.

**Дополнительные источники:**

1. Василенко Н.Ю. Социальная геронтология: Учебное пособие. - Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2005. - 140 с.
2. Грановская Р.М. Психология в примерах – М.: Речь, 2010.
3. Еникеев М.И. Общая и социальная психология/М.И. Еникеев; М-во образования и науки РФ, Моск. Гос. Юридическая акад. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Проспект, 2009
4. Котова И.Б., Канаркевич О.С, Петриевский В.Н. Психология – Ростов – на – Дону: Феникс, 2009
5. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления – М., 2009.

**Интернет-ресурсы**

1. fictionbook.ru/author/evgeniyi\_pavlovich\_ilin/psih...

2. ref.by/refs/68/39765/1.html

3. www.soft.mail.ru/program\_page.php?grp=80473

4. nkozlov.ru/library/psychology/d2551/?resultpage=1

5. revolution.allbest.ru/psychology/00158468\_0.html

6. www.bookland.ru/book4590677.htm

7. psyarticles.ru/view\_post.php?id=132

8. www.det.lib.ru/s/shkolxnyj\_p/obshenie.shtml

9. www.ukazka.ru/cat3195.html