Оглавление

Введение 5

1. Диагностические методики 6

1.1. Опросник «Формула темперамента» (А. Белов) 6

1.2. Опросник для исследования гендерных ролей 8

1.3. Диагностика акцентуации характера 9

1.4. Определение типов мышления и уровня креативности 28

1.5. Определение ведущего типа восприятия 32

1.6. Диагностика синдрома эмоционального выгорания 34

1.7. Определение воли 36

1.8. Диагностика эмоционального интеллекта (Методика Н. Холла) 38

1.9. «Шкала доброжелательности» Кэмпбелла 40

1.10. Диагностика эмпатического потенциала личности (И. М. Юсупов) 41

1.11. Определение психологических свойств человека, препятствующих лидерству и эффективному руководству 44

1.12. Диагностика социально-коммуникативной компетентности 51

1.13. Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной) изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению 58

2. Словарь терминов 62

3. Итоговый тест для самопроверки по теоретическому блоку 72

4. Ответы к тесту 82
5. Вопросы к зачету 83
Заключение 85
Библиографический список 86

Введение

Практикум предназначен для подготовки бакалавров по всем направлениям подготовки всех форм обучения и составлен в соответствии с типовой программой дисциплины «Личностно-профессиональное саморазвитие», позволяя бакалаврам познакомиться с практическим материалом по основным темам дисциплины. Вторую часть составляют примерные темы вопросы к самоподготовке, вопросы к итоговой аттестации, тезаурус, учебно-методические материалы по дисциплине. Формой контроля дисциплины Б1.О.02 «Личностно-профессиональное саморазвитие» выступает зачет, данная дисциплина входит в базовую часть рабочего учебного плана.

1. Диагностические методики

1.1. Опросник «Формула темперамента» (А. Белов)

Инструкция: отметьте знаком «+» те качества темперамента, которые для Вас обычны, повседневны.

Холерик:

1. Неусидчивый, суетливый.
2. Невыдержанный, вспыльчивый.
3. Нетерпеливый.
4. Резкий и прямолинейный в отношениях с людьми.
5. Решительный и инициативный.
6. Упрямый.
7. Находчив в споре.
8. Работает рывками.
9. Склонен к риску.
10. Незлопамятен.
11. Обладает быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешен и склонен к горячности.
13. Агрессивный забияка.
14. Нетерпим к недостаткам.
15. Обладает выразительной мимикой.
16. Способен быстро действовать и решать.
17. Неустанно стремиться к новому.
18. Обладает резкими порывистыми движениями.
19. Настойчив в достижении поставленной цели.
20. Склонен к резким сменам настроения.

Сангвиник:

1. Весел и жизнерадостен.
2. Энергичный и деловитый.
3. Часто не доводит начатое дело до завершения.
4. Склонен переоценивать себя.
5. Способен быстро схватывать новое.
6. Неустойчив в интересах и склонностях.
7. Легко переживает неудачи и неприятности.
8. Легко приспосабливается к разным обстоятельствам.
9. С увлечением берется за любое новое дело.

10. Быстро остывает, если дело перестает его интересовать.

11. Быстро включается в новую работу и быстро переключается с одной работы на другую.

12. Тяготится однообразием будничной кропотливой работы.

13. Общителен и отзывчив, не чувствует скованности с новыми для него людьми.

14. Вынослив и работоспособен.

15. Обладает быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами и выразительной мимикой.

16. Сохраняет самообладание в неожиданной сложной обстановке.

17. Обладает всегда бодрым настроением.

18. Быстро засыпает и пробуждается.

19. Часто не собран, проявляет поспешность в решениях.

20. Склонен иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

Флегматик:

1. Спокоен и хладнокровен.

2. Последователен и обстоятелен в делах.

3. Осторожен и рассудителен.

4. Умеет ждать.

5. Молчалив и не любит попусту болтать.

6. Обладает спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

7. Сдержан и терпелив.

8. Доводит начатое дело до конца.

9. Не растрачивает попусту сил.

10. Придерживается выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе.

11. Легко сдерживает порывы.

12. Маловосприимчив к одобрению и порицанию.

13. Незлобив, проявляет снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.

14. Постоянен в своих отношениях и интересах.

15. Медленно включается в работу и медленно выключается с одного дела на другое.

16. Ровен в отношениях со всеми.

17. Любит аккуратность и порядок во всем.
18. С трудом приспосабливается к новой обстановке.
19. Обладает выдержкой.
20. Несколько медлителен.

Меланхолик:

1. Стеснителен и застенчив.
2. Теряется в новой обстановке.
3. Затрудняется установить контакт с незнакомыми для него людьми.
4. Не верит в свои силы.
5. Легко переносит одиночество.
6. Чувствует подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонен уходить в себя.
8. Быстро утомляется.
9. Обладает тихой речью.
10. Невольно приспосабливается к характеру собеседника.
11. Впечатлителен до слезливости.
12. Чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию.
13. Предъявляет высокие требования к себе и окружающим.
14. Склонен к подозрительности и мнительности.
15. Болезненно чувствителен и легко раним.
16. Чрезмерно обидчив.
17. Скрытен и необщителен, не делится ни с кем своими мыслями.
18. Малоактивный и робкий.
19. Уступчивый и покорный.
20. Стремится вызвать сочувствие и помощь у окружающих.

Посчитайте количество совпадений и определите большее число.

1.2. Опросник для исследования гендерных ролей

Инструкция: укажите, насколько правильно каждая из следующих характеристик описывает вас, пользуясь следующей шкалой: **1** — всегда или почти всегда неверно; **2** — обычно неверно; **3** — верно очень редко; **4** — иногда верно; **5** — часто верно; **6** — обычно верно; **7** — всегда или почти всегда верно.

Таблица 1.1

Характеристики гендерных ролей

1. Надеется только на себя	31. Легко принимает решение
2. Покладистый	32. Сострадательный
3. Готов оказать помощь	33. Искренний
4. Защищает свои убеждения	34. Самодостаточный
5. Веселый	35. Готов утешить других
6. Легко поддается переменам настроения	36. Тщеславный
7. Независимый	37. Доминантный
8. Застенчивый	38. Вкрадчивый
9. Добросовестный	39. Приятный
10. Спортивный	40. Мужественный
11. Ласковый	41. Сердечный
12. Театральный	42. Серьезный
13. Напористый	43. Желает иметь свою позицию
22. Аналитический ум	52. Индивидуалистический
23. Сочувствующий	53. Не пользуется грубыми словами
24. Ревнивый	54. Неорганизованный
25. Имеет способности лидера	55. Любит соревноваться
26. Внимательный к потребностям других	56. Любит детей
27. Правдивый	57. Тактичный
28. Любит риск	58. Честолюбивый
29. Понимающий	59. Добрый
30. Скрытный	60. Вежливый

Приступаем к обработке результатов.

1. Маскулинность («да») — 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.
2. Феминность («да») — 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

1.3. Диагностика акцентуации характера

Инструкция: сделайте *табл. 1.2* в тетрадях, в клетки (1–104) вписывай те свои ответы — слева направо ряд за рядом.

Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами:

+2 — совершенно верно, я, как правило, так и делаю;

+1 — верно, но все же бывают заметные исключения;

0 — трудно сказать;

–1 — не верно, но все же иногда бывают такие ситуации;

–2 — совершенно неверно, это несвойственно для моей обычной жизни.

Старайтесь не отвечать «Трудно сказать», отдайте предпочтение одному из остальных четырех ответов, соотнеся его со своими привычками, желаниями, поступками из обычного для вас образа жизни, все мы время от времени бываем веселыми или раздражительными.

Таблица 1.2

Диагностика акцентуации характера

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке

Вопросы

1. Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что я в этом прав.

2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат только из выгоды.

3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.

4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.

5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.

6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.

7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.

8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня — самое тяжелое время суток.

9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.

10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.

11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражительным.

12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.

13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.

14. Я считаю, что у человека должна быть большая и серьезная цель, ради которой стоит жить.

15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.

16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.

17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.

18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.

19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.

20. Нередко я стесняюсь принимать пищу при посторонних людях.

21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.

22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.

23. Я легко завожу новые знакомства.

24. О своей одежде я мало думаю.

25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, в другие — без всякой причины с утра угнетен и уныл.

26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.

27. Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.

28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.

29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.

30. Мой сон богат яркими сновидениями.

31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.

32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.

33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.

34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.

35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что нем говорят люди.

36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.

37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье, упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.

38. Я люблю одеться так. Чтобы было к лицу.

39. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.

40. У меня не бывает уныния и грусти. Но может быть ожесточенность и гнев.

41. Измены бы я никогда не простил.

42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.

43. Я люблю иметь броские костюмы и одежду.

44. Я люблю одиночество ; свои неудачи я переживаю сам.

45. Я много раз взвешивал все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди всех в рассуждениях, но не в действиях.

46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.

47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.

48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.

49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.

50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.

51. Периодами я к деньгам отношусь легко, и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.

52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие — они меня тяготят.

53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.

54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.

55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.

56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.

57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так как все.

58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.

59. Я боюсь одиночества, и тем не менее так получается, что нередко оказываюсь один.

60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.

61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.

62. Я люблю разнообразие и перемены в жизни.

63. Людское общество быстро утомляет и раздражает меня.

64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.

65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.

66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам, ни у кого не ищу сочувствия и помощи.

67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.

68. Я люблю перемены в жизни — новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.

69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.

70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.

71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.

72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя закона.

73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и прежде всего я виню самого себя.

74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.

75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.

76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.

77. Я легко ссорюсь, но и быстро мирюсь.

78. Периодами я люблю задавать тон, быть первым, но периодами мне это надоедает.

79. Я уверен, что в будущем всем докажу свою правоту.

80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.

81. Я люблю всякие приключения, охотно иду на риск.

82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.

83. Я люблю опекать кого-то одного, кто мне понравился.

84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.

85. Новое меня привлекает, но и беспокоит, и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.

86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.

87. Я охотно следую за авторитетными людьми.

88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.

89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.

90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.

91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами — мрачным.

92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.

93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.

95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.

96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.

97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.

98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.

99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.

100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.

101. Мне не хватает усидчивости и терпения.

102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает, мне не до приключений.

103. В хорошие минуты я доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.

104. Периодами я легко переношу перемены в жизни, но временами начинаю бояться и избегать.

Подсчитайте сумму в каждой колонке, соблюдаю законы сложения. Значение более +10 и есть акцентуация характера.

1. ПАРАНОИК — черты этого психотипа редко проявляются в детстве; ребята сосредоточены на чем-то одном, серьезны, озабочены, стремятся во что бы то ни стало достичь желаемого.

Доминирующая черта характера: высокая степень целеустремленности. Они подчиняют свою жизнь достижению цели (масштабной), при этом способны пренебрегать интересами окружающих. Готовы пожертвовать благополучием, отказаться от развлечений, комфорта и других радостей.

Привлекательные черты характера: высокая энергичность; независимость; самостоятельность; надежность в сотрудничестве, когда цели совпадают со стремлениями людей, с которыми работают.

Отталкивающие черты: раздражительность, гневливость, если что-то или кто-то оказывается на пути к цели; слабая чувствительность к чужому горю; авторитарность.

«Слабое звено» психотипа: чрезвычайно честолюбивы по большому счету, а не по мелочам.

Особенности общения и дружбы. Вступая в контакт, часто подавляют собеседника, бывают излишне категоричными в своих суждениях, могут ранить словом окружающих. Собственной конфликтности не замечают. Совершенно несентиментальны, дружбу рассматривают как продолжение общего большого дела. Друзья — только соратники.

Отношение к учебе и работе. Тщательно изучают лишь те учебные предметы, которые нужны сейчас или потребуются в будущем. Для этого могут ходить в библиотеку, на дополнительные занятия, покупать много книг. А все остальное в вузе не представляет ценности. Наибольших успехов достигают в индивидуальной творческой работе. Непревзойденные генераторы крупных идей, нестандартных подходов к решению сложных задач.

2. ЭПИЛЕПТОИД — с дошкольного возраста дети, предрасположенные к данному типу, бережливы по отношению к одежде, игрушкам. Резко реагируют на тех, кто пытается овладеть их собственностью; с первых школьных лет проявляют повышенную аккуратность.

Доминирующие черты характера: любовь к порядку, стремление поддерживать уже установленный, консервативность; высокий энергетизм (школьники охотно занимаются физкультурой, бегают, громко говорят, организовывают всех вокруг себя, своей активностью часто мешают окружающим). В экстремальных ситуациях подростки становятся храбрыми и даже безрассудными; в обыденной жизни проявляют гневливость, взрывчатость, придирчивость.

Привлекательные черты характера: тщательность, аккуратность, исполнительность, бережливость (часто переходящие в педантизм), надежность (всегда выполняют обещания),

пунктуальность (чтобы не опоздать, заведут 2 будильника и еще попросят родителей разбудить), внимательность к здоровью.

Отталкивающие черты характера: нечувствительность к чужому горю, чрезмерная раздражительность в связи с замеченным непорядком, неаккуратностью других или нарушением правил.

«Слабое звено» психотипа: не переносят неподчинения себе и бурно восстают против ущемления собственных интересов.

Особенности общения и дружбы. Не заводят случайных знакомств, предпочитают общение с друзьями детства и школьными товарищами. Если считают кого-то другом, то выполняют все обязательства, которые накладывает дружба. Измены ни в дружбе, ни в любви никогда не простят.

Отношение к учебе и работе. Отличаются целеустремленностью, выполняют все домашние задания, не прогуливают уроков, обычно отличники. Вырастая, лучше всего проявляют себя в работе, связанной с поддержанием порядка, правил и норм, принятых кем-то другим (например, финансист, юрист, учитель, военный и т. п.).

3. ГИПЕРТИМ — относящиеся к этому психотипу с детства отличаются шумливостью, общительностью, смелостью; склонны к озорству. Им не хватает чувства дистанции в отношении со взрослыми.

Доминирующие черты характера: приподнятое настроение, экстравертированность, радость от общения, хорошее самочувствие и цветущий внешний вид.

Привлекательные черты характера: энергичность, оптимизм, щедрость, стремление помочь людям, инициативность, разговорчивость, жизнерадостность; настроение почти не зависит от того, что происходит вокруг.

Отталкивающие черты характера: поверхностность, неспособность сосредоточиваться на конкретном деле или мысли, постоянное стремление заняться чем-то более интересным в данный момент, перескакивание с одного дела на другое (в детстве записываются сразу на несколько кружков или секций, но ни в один дольше 1–2 месяцев не ходят), неорганизованность, фамильярность, легкомысленность, готовность на безудержный риск.

«Слабое звено» психотипа: не переносят однообразной обстановки, монотонного труда, требующего кропотливости или резкого ограничения общения; их угнетают одиночество, вынужденное безделье.

Особенности общения и дружбы. Всегда выступают в роли весельчаков и балагуров. Их дом — место встречи друзей и просто знакомых, куда может прийти любой человек и оставаться до тех пор, пока ему это нравится. Всегда тянутся в компанию, среди сверстников стремятся к лидерству. Могут легко оказаться в неблагоприятной среде, склонны к авантюрам. На глубокую привязанность не способны. Им присуща любовь к ближнему (а не ко всему человечеству); бросаются на помощь не раздумывая. В дружбе добры и незлопамятны. Обидев кого-то, быстро забывают об этом и при следующей встрече искренне обрадуются; если нужно, извинятся за нанесенную обиду и сделают приятное.

Отношение к учебе и работе. Добивались бы значительных успехов, если не были бы так легкомысленны и могли сосредоточиться на одном предмете. Все предметы даются им легко, однако знания, поверхностны и часто бессистемны. Постоянно опаздывают на занятия, прогуливают (особенно те, на которых им скучно и нет возможности выразить себя). Легко наверстывают упущенное (перед контрольной работой или экзаменом не поспят одну ночь и выучат почти все).

Способны достичь успеха в любом деле. Вначале у них все спорится, появляются достижения, но если начинается рутинная работа, становится неинтересно, занятие перестает быть новым, то готовы при первой возможности бросить и переключиться на что-то другое. Шумливые и сверхактивные, часто создают видимость продуктивной деятельности (охотно и с большим жаром берутся за дело, планируют массу мероприятий, проводят совещания и т. п.), что помогает делать карьеру.

4. ИСТЕРОИД — виден с раннего детства. Милый малыш при большом количестве взрослых незнакомых людей без всякого смущения декламирует стихи, поет песенки, демонстрирует свои таланты и наряды. Главное для него — восхищенные зрители. Если гости сели за стол и забыли о нем, он непременно еще раз обратит на себя внимание. В случае неудачи опрокинет на скатерть стакан или разобьет блюдце.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru