



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

## **ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМОРАЗВИТИЕ: ПРАКТИКУМ**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве практикума*

Магнитогорск  
2020

УДК 37.032(075.8)  
ББК 159.923.2я73

### **Рецензенты**

заместитель директора  
МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа №59 им. И. Рамазана»  
**Н.И. Кулясова**

доктор политических наук, профессор,  
директор института экономики и управления,  
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический  
университет им. Г.И. Носова»  
**Н.Р. Бальнская**

**Составители: Кашуба И.В., Великанова С.С.**

**Личностно-профессиональное саморазвитие: практикум** [Электронный ресурс] : практикум / сост. И.В. Кашуба, С.С. Великанова ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (0,77 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

Практикум составлен в соответствии с типовой программой дисциплины «Личностно-профессиональное саморазвитие», позволяя бакалаврам познакомиться с практическим материалом по основным темам дисциплины.

Практикум предназначен для подготовки бакалавров по всем направлениям подготовки всех форм обучения.

УДК 37.032(075.8)  
ББК 159.923.2я73

© сост. Кашуба И.В., Великанова С.С., 2020  
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова», 2020

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ .....	5
1.1. Опросник «Формула темперамента» (А. Белов).....	5
1.2. Опросник для исследования гендерных ролей .....	7
1.3. Диагностика акцентуации характера .....	8
1.4. Определение типов мышления и уровня креативности.....	21
1.5. Определение ведущего типа восприятия .....	24
1.6. Диагностика синдрома эмоционального выгорания .....	26
1.7. Определение воли .....	27
1.8. Диагностика эмоционального интеллекта (Методика Н. Холла) .....	28
1.9. Шкала доброжелательности» Кэмпбелла.....	30
1.10. Диагностика эмпатического потенциала личности (И.М. Юсупов) .....	31
1.11. Определение психологических свойств человека, препятствующих лидерству и эффективному руководству.....	33
1.12. Диагностика социально-коммуникативной компетентности.....	38
1.13. Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной) изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению .....	43
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	46
ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ БЛОКУ54	
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ .....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	64

## **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 растрчивает 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 приспособляется 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. Склонны уходить в себя.
8. Быстро утомляется.
9. Обладает тихой речью.
10. Невольно приспособляется 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 таблицу 1.2. в тетрадях, в клетки (1-104) вписывайте 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, соотнесите 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 колон ке	Сум ма по коло нке	Сумма по колон ке	Сум ма по коло нке	Сумм а по колон ке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке	Сум ма по коло нке



*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 слеую 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 ищю, 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, организуют всех вокруг себя, своей активностью часто мешают окружающим). В экстремальных ситуациях подростки становятся храбрыми и даже безрассудными; в обыденной жизни проявляют гневливость, взрывчатость, придиристичность.

**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 беспорядком, неаккуратностью других или нарушением правил.

**«Слабое звено» психотипа:** не переносят неподчинения себе и бурно встают 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.

**Отгалкивающие 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 сверхаппетивные, 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 блюдо.

**Доминирующие черты характера:** демонстративность; стремление постоянно быть в центре внимания, иногда любой ценой; жажда постоянного восхищения или удивления, почитания, поклонения.

**Привлекательные черты характера:** упорство, инициативность, коммуникабельность, целеустремленность, находчивость, активность, ярко выраженные организаторские способности, самостоятельность и готовность взять на себя руководство (хотя после выплеска энергии перечисленные качества быстро выдыхаются).

**Отталкивающие черты характера:** склонность к интригам и демагогии, лицемерие, задиристость, бесшабашность, необдуманный риск (но только в присутствии зрителей), похвальба несуществующими успехами, учет только собственных желаний, завышенная самооценка, обидчивость.

**«Слабое звено» психотипа:** неспособность переносить удары по эгоцентризму, разоблачение вымыслов.

**Особенности общения и дружбы.** Постоянно нуждаются в многочисленных зрителях. В принципе это основная форма их жизни (на людях и для людей). Но общаются, как правило, только с теми, кто выражает свое восхищение, боготворит их способности и талант. Очень часто избирательны, стремятся дружить с известными людьми, чтобы побыть в тени их славы, или с теми, кто проигрывает им, чтобы еще больше оттенить себя.

**Отношение к учебе и работе.** Часто это лишь повод для общения, возможность проявить себя среди людей. В вуз они ходят ради удовольствия. Чтобы привлечь внимание, учатся не просто хорошо, а лучше всех, удивляя преподавателей своими способностями к разным предметам. В принципе это одаренные, талантливые люди, которым легко даются профессии, связанные с художественным творчеством. Лучше всего им работается вне коллектива и обязательных рамок.

**5. ШИЗОИД** - со школьных лет такие дети любят играть одни, не тянутся к одноклассникам, избегают шумных забав, предпочитая общество более старших ребят. В подростковом возрасте бросаются в глаза замкнутость и отгороженность, неумение сопереживать окружающим.

**Доминирующая черта характера:** интровертированность. Это ярко выраженный мыслительный тип, постоянно анализирующий окружающую действительность.

**Привлекательные черты характера:** серьезность, несуетливость, немногословность, устойчивость интересов и постоянство занятий. Как правило, это талантливые, умные и неприхотливые школьники. Продуктивные, могут долго трудиться над своими идеями, но не пробивают их, не внедряют в жизнь.

**Отталкивающие черты характера:** замкнутость, холодность, рассудочность. Такие дети малоэнергетичны, малоактивны при интенсивной работе - как физической, так и интеллектуальной. Эмоционально холодны. Их эгоизм несознательный. В то же время они ранимы, т. к. самолюбивы. Не терпят критики их системы.

**«Слабое звено» психотипа:** не переносят ситуаций, в которых нужно установить неформальные эмоциональные контакты и насильственное вторжение посторонних в их внутренний мир.

**Особенности общения и дружбы.** Очень избирательны; людей почти не замечают, как и многих вещей материального мира. Но все, же нуждаются в общении, отличающимся глубиной и содержательностью. Круг людей, с которыми контактируют, ограничен (как правило, они старше). Характерна самодостаточность в сфере отношений, могут общаться с самим собой или с одним человеком. Друг - тот, кто хорошо понимает их особенности, не обращает внимания на странности, замкнутость и другие отрицательные черты характера.

**Отношение к учебе и работе.** Способны и талантливы, но требуют индивидуального подхода, поскольку отличаются особым видением мира, своей, непохожей на другие точкой зрения на обычные явления и предметы. Умеют заниматься много, однако не систематически, т. к. трудно выполнять общепринятые требования, да еще не по придуманной ими самими схеме. Когда видят, что педагог оценивает результат работы, а не формальное соблюдение обязательных правил, то проявляют весь свой талант. Если же педагог требует от него решения задач строго определенным способом (как объясняли на паре), то будут ходить в отстающих, несмотря на то, что им вполне по силам решить те же задачи несколькими оригинальными способами. Это относится не только к математике, но и к другим учебным предметам. Чаще всего из таких людей получаются отличные научные работники, например математики или физики-теоретики.

**6. ПСИХАСТЕНОИД** - наряду с некоторой робостью и пугливостью такие люди имеют склонность к рассуждению и не по возрасту интеллектуальным интересам. С юных лет страдают от различных фобий - боязни незнакомых людей, новых предметов, темноты, остаться одному дома и т.п.

**Доминирующие черты характера:** неуверенность и тревожная мнительность, опасение за свое будущее и близких.

**Привлекательные черты характера:** аккуратность, серьезность, добросовестность, рассудительность, самокритичность, ровное настроение, верность данным обещаниям, надежность.

**Отталкивающие черты характера:** нерешительность, определенный формализм, склонность к долгим рассуждениям, самокопание. Возможны опасения, касающиеся маловероятного будущего, по принципу «как бы чего не случилось» (отсюда вера в приметы). Другая форма защиты от постоянных страхов - сознательный формализм и педантизм, в основе которых лежит мысль о том, что если все заранее тщательно продумать, предусмотреть и затем действовать, не отступая ни на шаг от намеченного плана, то неприятностей удастся избежать. Таким людям трудно принимать решения, они постоянно сомневаются: все ли учли? Но если отважились, то начинают действовать немедленно, ибо боятся, что передумают.

**«Слабое звено» психотипа:** боязнь ответственности.

**Особенности общения и дружбы.** Стеснительны, застенчивы, не любят устанавливать новые контакты. Друзей у них немного, но эта дружба на века. Помнят мельчайшие детали отношений и от души признательны за внимание.



**Отношение к учебе и работе.** Способны заниматься, не поднимая головы, проявляя целеустремленность, настойчивость и усидчивость длительное время, т. к. боятся огорчить низкими оценками близких и преподавателей. Полученный результат сверяют по справочникам, словарям, энциклопедиям; позвонят другу, спросят у него.

**Это идеальные подчиненные:** аккуратно, точно и в срок выполняют любую работу, если задание конкретно и имеется инструкция, четко регламентирующая порядок его выполнения. Таким людям по душе спокойная профессия, например библиотекарь, бухгалтер, лаборант.

**7. СЕНЗИТИВ** - с первых шагов эти люди боязливы, пугаются одиночества, темноты, животных, особенно собак. Избегают активных и шумных сверстников, но общительны с теми, к кому привыкли; любят играть с малышами: с ними чувствуют себя уверенно и спокойно. К родным и близким очень привязаны, это «домашние дети»: стараются не покидать родных стен, не любят ходить в гости, а тем более ездить куда-то далеко (например, в другой город, даже если там живет любимая бабушка).

**Доминирующие черты характера:** повышенная чувствительность, впечатлительность. Дети робки и застенчивы, особенно среди посторонних людей и в необычной обстановке. В себе видят множество недостатков.

**Привлекательные черты характера:** доброта, спокойствие, внимательность к людям, чувство долга, высокая внутренняя дисциплинированность, ответственность, добросовестность, самокритичность, повышенные требования к себе. Стремятся преодолеть свои слабые стороны.

**Отталкивающие черты характера:** мнительность, пугливость, замкнутость, склонность к самобичеванию и самоунижению, растерянность в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве.

**«Слабое звено» психотипа:** не переносят насмешек или подозрения окружающих в неблагоприятных поступках, недоброжелательного отношения.

**Особенности общения и дружбы.** Контактируют с узким кругом людей, вызывающих у них симпатии. Всячески избегают знакомства и общения с бойкими и неугомонными. Делиться переживаниями и ощущениями предпочитают со старыми друзьями.

**Отношение к учебе и работе.** Учатся из-за нежелания огорчать родных и педагогов. Отвечать у доски стесняются, боятся, что обзовут выскочкой. При доброжелательном отношении педагогов показывают прекрасные результаты. Работа для них - нечто второстепенное, главное - теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, поддержка руководителя. Могут быть исполнительными и преданными секретарями, помощниками и т. п.

**8. ГИПОТИМ** - не проявляют особой радости, обижены на всех, прежде всего на родителей. На лицах выражение недовольства, расстройства из-за того, что сделали не так, как они хотели.

**Доминирующая черта характера:** постоянно в миноре.

**Привлекательные черты характера:** совестливость, острый критический взгляд на мир. Стремятся чаще быть дома, создавать уют и теплоту, избегая тем самым лишних волнений.

**Отталкивающие черты характера:** обидчивость, ранимость, уныние, склонность искать в себе болезни, почти нет интересов и увлечений. Быстрая утомляемость.

**«Слабое звено» психотипа:** открытое несогласие с иным восприятием действительности.

**Особенности общения и дружбы.** Часто и подолгу обижаются на окружающих и друзей, хотя остро нуждаются в общении, чтобы было кому жаловаться на жизнь, на то, что их не поняли, не оценили. Нравится рассказывать о трудных обстоятельствах, в которые попали. На советы собеседника приведут массу аргументов, почему ничего нельзя изменить и будет только хуже.

**Дружить с такими детьми сложно:** в любом человеке они видят возможную причину ухудшения своего настроения.

**Отношение к учебе и работе.** Проявляют себя, хорошо заучивая материал, тщательно выполняя задания, но глубина и само содержание особенно не интересуют. Учатся из-за боязни плохой оценки. Ссылаясь на недомогание, могут пропустить занятия, чаще всего по физкультуре или другим предметам, преподаватели которых не делают скидок на плохое настроение. Бывает, жалуются на людей, обстоятельства, просят дать другое задание. Трудно заниматься одним делом постоянно.

**9. КОНФОРМНЫЙ ТИП** - встречается довольно часто. Соглашаются со всем, что предлагает ближайшее окружение, но стоит попасть под влияние другой группы - меняют отношение к тем же вещам на противоположное. Утрачивают личностное отношение к миру - суждения и оценки будут совпадать с мнением тех, с кем они общаются в данный момент. Причем они не выделяются, не навязывают своих суждений, представляя массу, согласную с лидером.

**Доминирующие черты характера:** чрезмерная приспособляемость к окружению, почти полная зависимость от семьи, компании. Жизнь протекает под девизом: «Думать, как все, делать, как все, и чтобы все было как у всех». Это распространяется на стиль в одежде, манеру поведения, взгляды на важные проблемы. Привязываются к группе сверстников и безоговорочно принимают систему ее ценностей без критики.

**Привлекательные черты характера:** дружелюбие, исполнительность, дисциплинированность, покладистость. Они не будут источником конфликтов или раздоров. Слушают рассказы ребят о «подвигах», соглашаются с предложениями от лидеров, охотно участвуют в «приключениях», но потом могут раскаяться. Собственной смелости и решительности им недостает. Если микроколлектив кажется значимым, имеет положительную направленность, то вместе с ним могут достичь серьезных успехов.

**Отталкивающие черты характера:** несамостоятельность, почти полное отсутствие критичности в отношении себя и ближайшего окружения.

**«Слабое звено» психотипа:** не переносят крутых перемен, ломки жизненного стереотипа.

**Особенности общения и дружбы.** Легко устанавливают контакты с людьми, при этом подражают лидерам. Приятельские отношения непостоянны, зависят

от складывающейся ситуации. Не стремятся первенствовать среди друзей, не проявляют интереса к новым знакомствам.

**Отношение к учебе и работе.** Если в окружении все учатся хорошо, то и они будут прилагать усилия, чтобы не отстать от друзей. К работе относятся тоже в зависимости от настроения коллектива; способны демонстрировать трудолюбие, исполнительность, творчество и изобретательность, выполнять все, что поручено. А могут и отлынивать или делать работу формально, если рядом лодыри.

**10. НЕУСТОЙЧИВЫЙ ТИП** - с детства непослушны, непоседливы, всюду лезут, но при этом боятся наказания, легко подчиняются сверстникам.

**Доминирующие черты характера:** полное непостоянство проявлений, зависимость от любого человека, который в эту минуту рядом. Легко поддаются влиянию.

**Привлекательные черты характера:** общительность, открытость, услужливость, доброжелательность, быстрота переключения в делах и общении. Часто послушны, готовы выполнить просьбу, но их желания быстро пропадают; очень скоро забывают о своем слове или ленятся, придумывают массу причин, почему нельзя сделать обещанного.

**Отталкивающие черты характера:** тяга к пустому времяпрепровождению и развлечениям, болтливость, соглашательство, безответственность.

**«Слабое звено» психотипа:** безнадзорность, бесконтрольность.

**Особенности общения и дружбы.** Неконфликтны. Контакты их бесцельные. Могут быть в составе сразу нескольких групп, перенимая правила и стиль поведения каждого коллектива. Склонны жить сегодняшним днем; часами сидят перед телевизором, слушают музыку. Выполняют роль подручных у лидеров.

**Отношение к учебе и работе.** Под влиянием очередного увлечения могут начать учиться хорошо или забросить занятия, что неизбежно приведет к большим пробелам в знаниях. Дальнейшая учеба осложняется. Знания их бессистемны, внимание неустойчивое, на уроках часто и надолго отвлекаются от работы. Домашние задания делают неохотно. Хорошие специалисты из таких не получаются.

**11. АСТЕНИК** - с детства плохой сон, аппетит, часто капризничают, всего боятся. Чувствительны к громким звукам, яркому свету; их быстро утомляет даже небольшое количество людей; стремятся к уединению.

**Доминирующие черты характера:** повышенная утомляемость, раздражительность.

**Привлекательные черты характера:** аккуратность, дисциплинированность, скромность, покладистость, исполнительность, дружелюбие, незлопамятность.

**Отталкивающие черты характера:** капризность, неуверенность в себе, вялость, забывчивость. Робки, стеснительны, имеют заниженную самооценку, не могут постоять за себя. Испытывают большую тревогу при изменении внешних обстоятельств, ломки стереотипов, т. к. их механизм психологической защиты - привыкание к вещам и укладу жизни.

**«Слабое звено» психотипа:** внезапные аффективные вспышки из-за сильной утомляемости и раздражительности.

**Особенности общения и дружбы.** Не стремятся к близким отношениям из-за неуверенности, не проявляют инициативы. Круг друзей ограничен.

**Отношение к учебе и работе.** Часто мешает заниженная самооценка. Постоянные сомнения, чувство тревоги и страх сделать ошибку не дают нормально работать на уроке, отвечать у доски, даже когда материал выучен. Труд утомляет, не приносит радости или облегчения. Тяжелый и напряженный вызывает раздражение. Нуждаются в периодическом отдыхе либо чередовании разных видов деятельности.

**12. ЛАБИЛЬНЫЙ ТИП** - часто простужаются. Способны расстроиться из-за нелестного слова, неприветливого взгляда. Приятные слова, новый костюм, хорошая новость быстро поднимают настроение, придают веселый тон разговору, но в любую минуту очередная «неприятность» может изменить все.

**Доминирующая черта характера:** крайняя изменчивость настроения от ничтожных поводов. Душевное состояние определяет все: аппетит, сон, общее самочувствие, желание общаться, учиться, работоспособность.

**Привлекательные черты характера:** добродушие, чуткость, привязанность, искренность, отзывчивость (в период приподнятого настроения). Верность тем, с кем в хороших отношениях, кого любят и о ком заботятся. Причем эта привязанность сохраняется, даже если настроение изменилось.

**Отталкивающие черты характера:** раздражительность, вспыльчивость, драчливость, ослабленный самоконтроль. Во время обычного разговора могут вспыхнуть и сказать что-то дерзкое и обидное.

**«Слабое звено» психотипа:** эмоциональное отвержение значимых людей, утрата близких или разлука с теми, к кому привязаны.

**Особенности общения и дружбы.** Все зависит от настроения. Если рады и довольны жизнью, то контакты устанавливаются с большим желанием; если огорчены и не удовлетворены, то они минимальны. Обладают развитой интуицией, легко определяют «хорошего» и «плохого» человека, выбирая себе приятеля. Предпочитают дружить с теми, кто в периоды спада настроения умеет отвлечь, утешить, рассказать что-то интересное, при нападках других - защитить, а в минуты эмоционального подъема - разделить бурную радость и веселье. Способны на преданную дружбу.

**Отношение к учебе и работе.** Характерна крайняя изменчивость; непредсказуемо реагируют на реплики и просьбы: в ответ на замечание способны рассмеяться и радостно взяться исправлять ошибку, но вполне возможны и слезы, и раздражение, и нежелание подчиняться законным требованиям педагога. Знания поверхностны и бессистемны, т. к. не управляют сами собой и не поддаются управлению со стороны других. Переключаются, забывают о плохом настроении, если работа заинтересовала, не надоедает, увлекает.

**13. ЦИКЛОИД** - периодически бывают необычно шумливыми, озорными, постоянно что-то предпринимают. Затем опять становятся спокойными и

управляемыми. Наблюдаются периодические фазы смены настроения, длительность которых - от нескольких дней до недели и более.

**Доминирующая черта характера:** циклические изменения эмоционального фона (приподнятое настроение исчезает, эмоциональный спад всех озадачивает).

**Привлекательные черты характера:** инициативность, жизнерадостность, общительность, когда на душе хорошо.

**Отталкивающие черты характера:** непоследовательность, неуравновешенность, безразличие, вспышки раздражительности, чрезмерной обидчивости и придирчивости к окружающим. Если одолела грусть, то все валится из рук; что легко получалось вчера, сегодня требует невероятных усилий. Во время спада труднее жить, учиться, общаться. Компании раздражают, риск, приключения, развлечения теряют свою привлекательность. На некоторое время становятся «домоседами». Ошибки, мелкие неприятности в пессимистические дни переживаются очень тяжело. Еще вчера выиграла турнир, а сегодня игра не идет, тренер недоволен... Это угнетает, они не узнают свой организм, не понимают своего раздражения, не желают видеть близких людей. На реплики и замечания отвечают с недовольством, хотя в глубине души сильно переживают из-за этих внезапных изменений. Чувства безысходности нет, они уверены, что через какое-то время все снова будет хорошо. Нужно только пережить период спада.

**«Слабое звено» психотипа:** эмоциональное отвержение со стороны значимых людей, коренная ломка жизненных стереотипов.

**Особенности общения и дружбы.** Отношения с людьми носят циклический характер: тяга к общению, новым знакомствам, бесшабашная удаль сменяются замкнутостью, нежеланием разговаривать даже с родителями и близкими друзьями («как вы мне все надоели»). По-настоящему дружат с теми, кто понимает эту неизбежность перемены в отношениях и не обижается, прощает вспышки раздражительности и обидчивости.

**Отношение к учебе и работе.** Периоды активной работы на уроках и дома сменяются этапами, когда наступает полное безразличие к чему-либо. В работе все спорится и получается, пока это интересно; как только упало настроение, недовольны всем, что им ни предлагают.

#### **1.4. Определение типов мышления и уровня креативности**

*Инструкция:* Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «+» или «-», занося их в заранее подготовленную таблицу 1.3.

## Определение типов мышления и уровня креативности

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
...	...	...	...	...
71	72	73	74	75
Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке	Сумма по колонке

*Вопросы:*

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснять, почему я так сделал.
2. Я люблю составлять программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать с предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел бы заниматься коллекционированием.
10. Люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил создавать свой шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как они все одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся уроки литературы.
29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.
30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
33. Я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль можно смотреть много раз, главное – игра актеров, новая интерпретация.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог бы изучать стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен с Ф.М. Достоевским. Что красота пасет мир.
40. Я предпочел бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табурет руками, а не заниматься его проектированием.
42. Мне кажется, что я смог бы овладеть профессией программиста.
43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовит какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, тоя всегда готовлю свою речь, хотя уверен, что найду необходимые слова.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я мог бы овладеть языками программирования.
53. Мне не трудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел бы сам отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности решения.
67. Думаю, что смог бы изучит китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Если бы у меня была машина, то изучение дорожных знаков не составило бы труда.

73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.  
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.  
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

*Приступаем к обработке результатов.* В таблице подсчитывается сумма плюсов для каждого фактора (пять вертикальных столбцов):

- Предметное мышление.
- Символическое мышление.
- Знаковое мышление.
- Образное мышление.
- Креативность.

Шкала оценки выраженности креативности и базового типа мышления разбивается на три интервала: **низкий** – от **0** до **5** баллов; **средний** – от **6** до **9** баллов; **высокий** – от **10** до **15** баллов.

### 1.5. Определение ведущего типа восприятия

*Инструкция.* Ответьте на вопросы с максимальной объективностью. Возможны три варианта ответа: «да», «нет».

*Вопросы:*

1. Мне нравится смотреть на небо.
2. Я периодически что-то напеваю.
3. Я ношу лишь ту одежду, в которой мне удобно, никакая мода не заставит меня надеть одежду, в которой мне не комфортно.
4. Я люблю бани и сауны.
5. Выбирая машину, я обязательно обращаю внимание на ее цвет.
6. Я прекрасно распознаю знакомых людей по их шагам, всегда могу определить, кто вошел в комнату, даже если и не вижу этого.
7. Я умею разговаривать голосами других людей.
8. Я уделяю много внимания своей внешности.
9. Мне нравится массаж.
10. Я люблю рассматривать прохожих.
11. Я испытываю постоянную потребность в движении.
12. Приобретая одежду, я могу, лишь бросив на нее беглый взгляд, понять, подойдет она мне или нет.
13. Если я слышу старую песню, то немедленно вспоминаю прошлое.
14. Я часто совмещаю еду и чтение.
15. Я люблю болтать по телефону.
16. Я быстро полнею.
17. Чтению я предпочитаю аудиокниги.
18. После физической нагрузки или стресса я еще долго чувствую скованность и напряжение.
19. Люблю делать фотографии.
20. Я надолго запоминаю слова людей.



21. Мне нравится приобретать букеты, даже если я не собираюсь их кому-то дарить.
22. Я люблю принимать горячую ванну.
23. Я тщательно планирую свой день, записываю в еженедельник все, что надо успеть сделать.
24. Я часто разговариваю сам с собой, когда один.
25. Мне сложно прийти в себя после того, как я провел много времени в поезде или самолете.
26. Я могу узнать многое о человеке только по его голосу.
27. Я формирую мнение о человеке по тому, как он одет.
28. Утром я долго потягиваюсь, иначе просто не могу подняться.
29. Если кровать неудобная, я не могу уснуть.
30. Мне очень сложно найти себе по-настоящему удобную обувь.
31. Я люблю смотреть кино и телевизор, посещать театр.
32. У меня прекрасная память на лица.
33. Я люблю шум дождя.
34. Я умею и люблю слушать людей.
35. Мне нравится много двигаться, танцевать, заниматься фитнесом.
36. Я не могу спать под тиканье часов.
37. Я не могу жить без своей аудиоаппаратуры.
38. При звуках музыки ноги сами идут в пляс.
39. Я люблю осматривать различные достопримечательности, часто бываю на экскурсиях.
40. Терпеть не могу беспорядка.
41. Не могу носить одежду из ненатуральных тканей.
42. Мне очень важно освещение в доме.
43. Я часто бываю на концертах.
44. Рукопожатие позволяет мне многое узнать о человеке.
45. Я часто бываю в музеях и на выставках.
46. Я люблю вести дискуссии.
47. Мне кажется, что прикосновения нередко более информативны, чем слова.
48. Я не могу работать или читать, когда кругом шумят.

*Приступаем к обработке результатов.*

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **зрительный канал**.

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **слуховой канал**.

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **канал ощущений**.

Если у вас наблюдается приблизительно равное число положительных ответов по всем трем группам, то вас можно поздравить – вы очень гармонично развитый человек. А вот если в какой-либо группе вам не удалось набрать восемь

ответов «да», то это указывает на недоразвитие данного канала восприятия.

## 1.6. Диагностика синдрома эмоционального выгорания

*Инструкция:* Вам предлагается 22 утверждения. Решите, чувствуете ли Вы себя таким образом относительно Вашей работы. Отвечая на утверждения теста, оценивайте степень своего согласия или несогласия следующими баллами: «0» никогда, «1» очень редко, «2» редко, «3» иногда, «4» часто, «5» очень часто, «6» всегда

*Вопросы:*

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами как с предметами (без теплоты и расположения).
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на моих коллег.
10. В последнее время я стал более бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, те, с кем мне приходится работать - малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

*Приступаем к обработке результатов.* Сверяем результаты с таблицей 1.4.

**Эмоциональное истощение** (основная составляющая, проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональной перенасыщенности) – 54 (макс.) - шкала 1 - 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

**Деперсонализация** (проявляется в деформации отношений с другими

людьми (повышение зависимости от других или повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к коллеге))– 30 (макс.) - шкала 2 - 5, 10, 11, 15, 22

**Редукция личных достижений** (может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании своих возможностей, обязанностей по отношению к другим) - шкала 3 - 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Таблица 1.4

#### Диагностика синдрома эмоционального выгорания

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
0-16	17-26	27 и больше
0-6	7-12	13 и больше
39 и больше	38-32	32 и меньше

### 1.7. Определение воли

*Инструкция.* Ответьте на вопросы с максимальной объективностью. Возможны три варианта ответа: «да», «не знаю», «нет».

*Вопросы:*

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда вам нужно сделать что-то неприятное (например, выйти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы глянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли силы утром встать 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 зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относите ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

*Приступаем к обработке результатов.*

Подсчитать набранное количество баллов, присваивая ответам «да» 2 очка; «не знаю» – 1 очко; «нет» – 0 очков.

**0-12** - 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 относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей. Ваша интуиция выражается известным изречением: «Что, мне больше к нужно?» Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете, чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме.

**13-21** 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 переусердствуете, 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 вас и в глазах окружающих людей. Если хотите в жизни достичь большего, тренируйте волю.

**22-34** с силой воли у вас 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 принципиальным вопросам досаждаст окружающим. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, гибкость, снисходительность и доброта.

## **1.8. Диагностика эмоционального интеллекта (Методика Н. Холла)**

*Инструкция.* Отметьте столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов:

Полностью не согласен (**-3 балла**).

В основном не согласен (**-2 балла**).

Отчасти не согласен (**-1 балл**).

Отчасти согласен (**+1 балл**).

В основном согласен (**+2 балла**).

Полностью согласен (**+3 балла**).

*Вопросы:*

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда есть время, я обращаюсь к своим негативным чувствам, разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

*Приступаем к обработке* - уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: **14 и более** - высокий; **8-13** - средний; **7 и менее** - низкий. Интегративный уровень эмоционального

интеллекта с учетом доминирующего знака: **70 и более** - высокий; **40-69** - средний; **39 и менее** - низкий.

*Подсчет результатов.* По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Таблица 1.5

Шкалы методики Н.Холла

ШКАЛЫ	БАЛЛЫ
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25
Шкала «Управление своими эмоциями»	пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30
Шкала «Самотивация»	пункты 5, 6, 13, 14, 16, 2
Шкала «Эмпатия»	пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29

### 1.9. Шкала доброжелательности» Кэмпбелла

*Инструкция.* Внимательно прочитайте пары суждений опросника. Если вы считаете, что какое-либо суждение из пары верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу. Если у вас возникли какие-нибудь вопросы, задайте их прежде, чем начнете выполнить текст.

*Вопросы:*

1. «А». Человек чаще всего может быть уверен в других людях.  
«В». Доверять другому небезопасно, так как он может легко использовать это в своих целях.
2. «А». Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.  
«В». В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.
3. «А». Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.  
«В». Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.
4. «А». Вера в других является основой выживания в наше время.  
«В». Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.
5. «А». Если знакомый просит займы, лучше найти способ отказать ему.  
«В». Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.
6. «А». «Договор дороже денег» - все еще лучшее правило в наше время.  
«В». В наше время необходимо стремиться угождать всем независимо от собственных принципов.
7. «А». Невозможно перепрыгнуть через себя.  
«В». Там, где есть воля, есть и результат.
8. «А». В деловых отношениях не место дружбе.

«В». Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

*Приступаем к обработке.* Баллы суммируются: 4 балла и меньше – низкий показатель доброжелательного отношения к людям; 4-8 баллов – средний показатель доброжелательного отношения к людям; 8 баллов и больше – высокий показатель доброжелательного отношения к людям.

### **1.10. Диагностика эмпатического потенциала личности (И.М. Юсупов)**

*Инструкция:* Вам предлагается 36 утверждений. Отвечая на все пункты, необходимо приписывать ответам следующие баллы: **0** – не знаю; **1** – нет, никогда; **2** – иногда; **3** - часто; **4** – почти всегда; **5** – да, всегда.

#### **Вопросы**

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкантов предпочитаю современных.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не надо вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причины.
9. Когда в детстве слушал грустную мелодию, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорившихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной, конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь всегда должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

*Преступаем к обработке результатов:* заполненный протокол ответов проверяется по оценочным шкалам.

**Шкала защиты.** Уклончивые ответы «не знаю» на любое из утверждений **2, 4, 16, 18, 33** оцениваются, как нежелание испытуемого подвергаться обследованию или как признак социальной инфантильности.

**Шкала неискренности.** Утвердительные ответы «всегда или да» на любое из утверждений **2, 7, 11, 13, 16, 18, 23** оцениваются как преднамеренное искажение результатов испытуемым лицом.

**Шкала достоверности.** Следует сомневаться в достоверности результатов теста, если испытуемый ответил «всегда или да» на пары утверждений **7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36** или же ответил «никогда или нет» на те же пары.

Результаты теста можно подвергнуть дальнейшей статистической обработке, если по всем оценочным шкалам в сумме наберется не более трех уклончивых, неискренних и недостоверных ответов. При сумме, равной четырем, следует сомневаться в их достоверности. При пяти протокол испытуемого отбрасывается как испорченный. Декодирование ответов ведется по ключу-дешифратору (таблица 1.6); полученные результаты сравниваются со шкалой уровней (таблица 1.7).

Таблица 1.6

Ключ – дешифратор

№ триад	№ утверждений	Показатели эмпатии
1	10; 13; 16	С родителями
2	19; 22; 25	С животными
3	2; 5; 33	С престарелыми людьми
4	26; 29; 32	С детьми
5	9; 12; 15	С героями художественных произведений
6	21; 24; 27	Проявляющаяся в межличностных отношениях



## Шкала уровней эмпатии

Уровни	Общая сумма баллов	Сумма баллов по каждому показателю
Очень высокий	82-90	15
Высокий	63-81	13-14
Средний	37-62	5-12
Низкий	12-36	2-4
Очень низкий	5-11	0-1

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

*Инструкция:* На вопрос отвечайте только «да» или «нет», ответы вписывая в протокол (таблица 1.8).

*Вопросы:*

1. Я хорошо справляюсь с трудностями в своей работе.
2. По наиболее важным вопросам я всегда имею свое мнение.
3. Когда необходимо принимать важные решения в своей жизни, я их принимаю сразу и действую решительно.
4. Я прилагаю большие усилия для развития.
5. Я способен эффективно решать проблемы.
6. Я часто экспериментирую, высказывая новые идеи и пытаюсь их реализовать.
7. Мои взгляды часто принимаются другими людьми, и я часто оказываю на них воздействие.
8. Руководя людьми, я сознательно строю свое поведение по принятым мною правилам и следую моим принципам.
9. Мне не трудно добиться хорошей работы от людей, которыми приходится руководить.
10. Я считаю себя хорошим руководителем.
11. На собраниях, если мне приходится их вести, я хорошо справляюсь с этим.
12. Я постоянно забочусь о своем здоровье, чтобы быть в форме и не терять работоспособность.
13. Я интересуюсь тем, как люди оценивают меня и мои организаторские способности.
14. Я всегда могу точно сказать, к чему я стремлюсь и чего добиваюсь в жизни.
15. У меня есть большие возможности для того, чтобы добиться значительных успехов в жизни.

16. Приступая к решению проблем, я всегда имею план их решения.
17. Я нахожу удовольствие от разного рода перемен.
18. Я обычно успешно воздействую на других людей.
19. Мой стиль руководства людьми я считаю правильным.
20. Я вкладываю немало сил в развитие тех людей, которые от меня зависят.
21. Люди, которые от меня зависят, полностью меня поддерживают.
22. Я уверен, что те усилия, которые человек предпринимает для того, чтобы чему-то полезному научить зависящих от него людей, в конечном счете принесут и ему самому.
23. Если нужно, я готов в общении и обращении с людьми пойти на непопулярные меры.
24. Я предпочитаю более сложное, но правильное решение тому, которое является более легким, но сомнительным с точки зрения его правильности.
25. Моя работа, мои дела и цели в жизни не противоречат, а дополняют друг друга.
26. Моя работа и жизнь часто связаны с волнениями.
27. Я регулярно критически оцениваю свою работу.
28. Я себе кажусь достаточно изобретательным человеком, превосходящим в этом отношении других людей.
29. Первое впечатление, которое я произвожу на людей, обычно бывает хорошим.
30. Я опережаю своих критиков и обычно сам первым начинаю открыто признавать и обсуждать свои недостатки, ошибки и промахи. Я заинтересован в том, чтобы окружающие люди чаще говорили мне об этом.
31. Мне всегда удается создавать и поддерживать хорошие отношения с теми людьми, которыми я руковожу.
32. Я посвящаю достаточно времени тому, чтобы обдумывать, что нужно для развития зависимых от меня людей.
33. Я знаю, как организовать эффективную совместную работу людей.
34. Я рационально распределяю свое время.
35. В принципиальных вопросах я обычно проявляю твердость.
36. Я стараюсь объективно оценивать свои успехи.
37. Я постоянно стремлюсь ко всему новому, к получению нового опыта.
38. Я хорошо разбираюсь в сложных делах.
39. Ради проверки новой идеи я готов пойти на риск.
40. Я считаю себя человеком, уверенным в себе.
41. Я верю в возможность изменения отношения людей к работе.
42. Мои подчиненные обычно делают все возможное для организации хорошей совместной работы.
43. Я регулярно оцениваю работу своих подчиненных.
44. Среди людей, которыми я руковожу, я стараюсь создать атмосферу доверия и открытости.
45. На мою личную жизнь моя работа не оказывает отрицательного влияния.
46. Я редко поступаю в разрез с моими убеждениями.
47. Моя работа вносит значительный вклад в получение удовольствия от жизни.

48. Я постоянно стремлюсь к тому, чтобы люди как можно больше говорили мне, какие у меня имеются достоинства и недостатки.
49. Я хорошо составляю разного рода планы.
50. Я не теряюсь и не сдаюсь, если сразу не удастся найти решение какой-либо сложной проблемы.
51. Мне относительно легко удается установить нормальные взаимоотношения с окружающими людьми.
52. Я знаю, чем можно заинтересовать людей и добиться того, чтобы они хорошо работали.
53. Я умею хорошо распределять обязанности среди людей.
54. Я способен установить доверительные отношения между мной и теми людьми, которые находятся в моем подчинении.
55. Между теми людьми, которыми я обычно руковожу, и другими группами рядом работающих людей устанавливаются обычно хорошие взаимоотношения.
56. Я не позволяю себе обычно перенапрягаться в работе.
57. Время от времени я пересматриваю свои жизненные ценности.
58. Для меня важно всегда и во всем добиваться успеха.
59. Вызов на соревнование я принимаю с удовольствием.
60. Я регулярно оцениваю свою работу.
61. Я уверен в себе.
62. Я оказываю положительное влияние на поведение окружающих меня людей.
63. В руководстве людьми я всегда ищу новые приемы и методы.
64. Я поощряю хорошо работающих людей.
65. Я считаю, что важная часть работы руководителя – это советы и рекомендации, которые он дает своим подчиненным.
66. Я считаю, что руководитель необязательно должен быть лидером во всех делах, которые возникают в руководимом им коллективе.
67. В интересах своего здоровья и работоспособности я могу соблюдать диету.
68. Я почти всегда действую в соответствии со своими убеждениями.
69. У меня хорошие взаимоотношения с товарищами по работе.
70. Я часто думаю над тем, что не позволяет мне добиться больших успехов в работе, и далее действую в соответствии со сделанными выводами.
71. Я сознательно использую других людей для того, чтобы решить возникшую проблему, если в этом есть необходимость.
72. Я могу руководить высокотворческими людьми, которые независимы и с трудом подчиняются другим.
73. Мое участие в работе разного рода собраний и в обсуждении на них разного рода вопросов обычно бывает удачным.
74. Я разными способами могу добиться того, чтобы люди, которыми я руковожу, были заинтересованы в работе.
75. У меня редко возникают проблемы во взаимоотношениях с подчиненными.
76. Я не упускаю любую возможность, чтобы оказать воспитательное влияние на зависящих от меня людей.

77. Я добиваюсь того, чтобы те, кем я руковожу, ясно понимали цели своей работы.
78. Чаще всего я чувствую себя жизнерадостным и энергичным.
79. Я часто занимаюсь психологическим анализом своего развития.
80. У меня имеется четкий план личной карьеры.
81. Когда дела идут плохо, я не сдаюсь.
82. Я чувствую себя уверенно, возглавляя группу людей, занятых решением какой-либо сложной проблемы.
83. Выработка и предложение новых идей не составляют для меня особого труда.
84. Мое слово никогда не расходится делом.
85. Я считаю, что подчиненные имеют право критически оценивать принимаемые мной решения.
86. Я прилагаю немало усилий для того, чтобы точно определить цели и задачи каждого человека в совместной работе той группы людей, которой я руковожу.
87. Мои подчиненные находятся в процессе постоянного личного и профессионального самосовершенствования.
88. Я располагаю всеми необходимыми навыками для того, чтобы организовать успешную совместную работу людей.
89. Я имею немалые материальные притязания, рассчитывая добиться в этом успеха за счет работы.
90. Я всегда готов обсуждать с окружающими людьми свои убеждения.
91. Свои долгосрочные планы я также обсуждаю с людьми.
92. Меня называют открытым человеком, который легко и быстро приспосабливается к окружающей обстановке.
93. В целом я придерживаюсь последовательного подхода в решении разнообразных проблем.
94. Я спокойно отношусь к своим ошибкам и не особенно расстраиваюсь из-за них.
95. Я умею выслушивать других людей.
96. Я готов при необходимости передать свои полномочия по руководству людьми другому человеку и способен научить его делать это.
97. Я уверен в поддержке меня в трудной ситуации со стороны людей, которыми я руковожу.
98. Я обычно даю хорошие советы людям.
99. Я всеми мерами стараюсь сделать работу зависимых от меня людей более успешной.
100. Я знаю, как справляться со своими собственными эмоциональными проблемами.
101. Я стараюсь делать так, чтобы мои собственные цели не расходились с целями той организации, в которой я работаю.
102. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
103. Я нахожусь в процессе постоянного личностного и профессионального роста.

104. Сейчас у меня не больше проблем и они в целом не более сложные, чем были год назад.
105. Я ценю нестандартный подход к работе.
106. Окружающие люди серьезно воспринимают мои взгляды на жизнь.
107. Я уверен в эффективности применяемых мною методов руководства людьми.
108. Зависимые от меня люди с уважением относятся ко мне, как к руководителю.
109. Я считаю важным, чтобы умениями и навыками руководства людьми обладал не только я, но и другие мои подчиненные.
110. Я уверен, что в хорошо организованной групповой работе можно достичь большего, чем в индивидуальной работе.

*Приступаем к обработке.*

В таблице 7 приведен ключ для расшифровки ответов, в соответствии с которым оценивается степень развитости тех черт характера, качеств и форм поведения, которые препятствуют тому, чтобы вы в настоящее время были хорошим лидером.

Прежде чем воспользоваться этим ключом, необходимо подсчитать результаты.

В каждом столбце протокола (таблица 9) определяется число *ответов «нет»*.

Если оно:

**9-10** – соответствующее качество выражено очень сильно;

**7-8** – развито сильно;

**4-6** – развито средне;

**2-3** – развито слабо;

**0 -1** – развито очень слабо.

Таблица 1.8

Протокол оценки качеств личности и черт характера человека, препятствующих лидерству и эффективному руководству

<i>А</i>	<i>Б</i>	<i>В</i>	<i>Г</i>	<i>Д</i>	<i>Е</i>	<i>Ж</i>	<i>З</i>	<i>И</i>	<i>К</i>	<i>Л</i>
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	105	106	107	108	109	101

Ключ для расшифровки результатов психодиагностики свойств,  
препятствующих лидерству и эффективному руководству

Свойство	Название соответствующего свойства
А	Неспособность управлять собой, своими мыслями, чувствами, поведением.
Б	Отсутствие твердо устоявшейся системы жизненных ценностей.
В	Неопределенность личных жизненных целей.
Г	Остановка в саморазвитии.
Д	Неумение решать проблемы, отсутствие соответствующих навыков.
Е	Нетворческий подход к делу.
Ж	Неумение влиять на людей.
З	Недостаточное понимание особенностей работы руководителя.
И	Отсутствие способности руководить людьми.
К	Неумение обучать людей, оказывать на них воспитательное влияние.
Л	Неспособность организовать эффективную совместную работу людей.

### 1.12. Диагностика социально-коммуникативной компетентности

*Инструкция:* Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «+» (да) или «-» (нет). Отвечайте быстро, долго не задумываясь.

*Вопросы:*

1. Если в разговоре неожиданно возникает большая пауза, мне часто ничего не приходит на ум, чтобы спасти ситуацию.
2. Мне досадно, что другие более удачливы, чем я.
3. Мне приятно, если я должен высказать свое мнение по какому-то делу, не зная, что другие думают об этом.
4. Я быстро теряю самообладание, но также быстро опять беру себя в руки.
5. Человек с неясным или гнусавым произношением раздражает меня.
6. На вечеринке, в кругу малознакомых людей, я тоже могу внести вклад в то, чтобы вечер удался.
7. Я еще не достиг той должности, которую заслуживаю по результатам моей работы.
8. Я смущаюсь, когда меня представляют известному деятелю, потому что не знаю, что он обо мне подумает.
9. Я могу так рассвирепеть, что, например, бью посуду.
10. Я часто пасую перед трудностями прежде, чем возьмусь за дело.
11. В отпуске я редко знакомлюсь с другими людьми
12. Я не люблю быть в центре внимания.
13. Если я сам не могу принять решение по важному личному вопросу, то

действую по совету пожилого уважаемого человека.

14. Если я прихожу в ярость, то разряжаюсь, выполняя такую физическую работу, как, например, рубка дров.
15. Я придаю большое значение тому, что другие обо мне думают.
16. Мне легче тогда, когда мне говорят, что нужно сделать, чем в том случае, когда я сам должен руководить.
17. Мне трудно подружиться с кем-нибудь.
18. В большинстве случаев я всегда вижу вначале хорошие стороны человека или дела.
19. Принимая решения, я спокойно взвешиваю все «за» и «против».
20. Время от времени я теряю терпение и свирепею.
21. Я с удовольствием берусь за такие задания, при которых другие люди находятся в моем подчинении.
22. Я легко отказываюсь от намерения, если другие об этом невысокого мнения.
23. В обществе я могу непринужденно беседовать с людьми, которых я никогда не видел.
24. У меня нет настоящих друзей.
25. Я часто сначала вижу плохие или слабые стороны человека или дела.
26. Мне было бы приятно, если бы другие восторгались мной.
27. У меня часто бывает плохое настроение.
28. Мне лучше, если я могу присоединиться к мнению других.
29. В целом я спокоен; меня нелегко вывести из себя.
30. У меня редко бывают гости.
31. Я чувствую себя ущемленным, если других повышают в должности.
32. В решительных ситуациях зачастую внутреннее беспокойство заставляет меня принимать быстрое решение.
33. Я присоединяюсь к мнению моего трудового коллектива, как правило, лишь тогда, когда большинство его одобрит.
34. Меня редко приглашают в гости.
35. Как правило, я отношусь к людям скептически и недоверчиво.
36. Я с удовольствием хожу на карнавал или другие веселые празднества.
37. Чаще всего я уверенно гляжу в будущее.
38. На производственных совещаниях я охотнее присоединяюсь к мнению начальства.
39. В поездках я почти никогда не беседую с попутчиками.
40. Меня угнетает, если я должен откладывать принятые решения.
41. Я охотно даю указания.
42. Если в моем трудовом коллективе возникают разногласия, я держусь в стороне.
43. Если я здорово рассвирепею, то часто теряю самообладание.
44. Чаще всего я нахожу, что жизнь стоит того, чтобы жить.
45. Я охотно провожу свой досуг с друзьями или в группах по интересам.
46. Меня тревожит то обстоятельство, что я не знаю, что меня ждет в жизни.
47. Если я хорошо подумаю, то я скорее склонен что-то критиковать, чем признавать.
48. Мне нравится, когда другие делают то, что я от них требую.

49. Мне не нравится, когда в книгах или фильмах действие в конце остается незавершенным или кончается иначе, чем я ожидал.
50. Я – оптимист.
51. Часто у меня проскальзывают замечания, которые я лучше всего проглотил бы.
52. Мне трудно установить контакт с людьми, если они не знают друг друга.
53. Когда я в ярости, то говорю неслыханные вещи.
54. Я скучаю, когда другие веселятся.
55. Чаще всего я нахожу бессмысленным преследовать личные цели: все равно получается иначе.
56. Я избегаю общения с людьми, мнение о которых у меня не сложилось.
57. У меня нет никаких особенных интересов, так как мне ничто по-настоящему не доставляет удовольствия.
58. Часто я не могу совладать со своим раздражением и бешенством.
59. Я – коммуникабельный и открытый человек.
60. Я стремлюсь превосходить других.
61. По отношению к другим я отзывчив и обязателен.
62. Я везде быстро завязываю знакомства.
63. Ежедневные трудности часто лишают меня покоя.
64. Прежде чем высказывать свое мнение, я сначала проверяю, что об этом думают другие.
65. Неожиданный гость часто бывает для меня некстати.
66. На должности, соответствующей моим претензиям, я мог бы по настоящему развернуться.
67. Я считаю, что лучше никому не доверять.
68. Я могу хорошо настроиться на неожиданный визит.
69. К сожалению, я отношусь к тем, кто часто приходит в бешенство.
70. Я редко бываю в подавленном, плохом настроении.
71. Я легко теряю хладнокровие, когда на меня нападают.
72. Я думаю, что популярность меня бы не тяготила.
73. Я могу во всех сторонах жизни найти что-то хорошее.
74. Часто я сам отказываю себе в исполнении желаний, чтобы избежать разочарования.
75. Я лучше примирюсь с чем-то, чем дам дойти делу до спора.
76. Я редко нахожу нужные слова, когда мне кого-нибудь представляют.
77. Я не люблю еще раз обдумывать решения.
78. Я редко могу по настоящему радоваться.
79. Мне не трудно внести оживление в общество.
80. Если что-то мне не удастся, я думаю: в следующий раз. Получится лучше.
81. Мне нравится, когда другие просят у меня совета.
82. Я буду лучше сам по себе, тогда мне не придется разочаровываться.
83. Я не люблю дел, решение которых представляют будущему и выжидают, как они будут развиваться.
84. При хороших известиях я всегда боюсь, что при ближайшем рассмотрении в деле окажется загвоздка.
85. К новым коллегам я чаще могу привыкнуть спустя лишь длительное время.



86. Часто я высказываю угрозы, к которым не отношусь всерьез.
87. Когда меня несправедливо критикуют, я скорее с этим соглашаюсь, чем защищаюсь.
88. Часто я, не подумав, говорю что-то, а потом раскаиваюсь.
89. Меня беспокоит, что я не знаю точно, что другие обо мне думают.
90. Когда на меня наваливаются события, на которые я не имею влияния, то я люблю сюрпризы.
91. Я чаще всего признаю правоту других, хотя и не разделяю их мнения.
92. Я радуюсь общению.
93. Для меня обременительно, если мой распорядок дня нарушают непредвиденные события.
94. Я быстро капитулирую, если что-то не удастся.
95. Мои будни в целом интересны и занимательны.
96. Непредвиденные события чаще всего приводят меня в замешательство.
97. Когда мне кто-то что-то обещает, я опасаясь, что это не получится.
98. Мне не нравится, что я по статусу должен выполнять распоряжения людей, которые меньше меня понимают.
99. Неловкую ситуацию, в которую кто-нибудь попадает, я могу обыграть таким образом, что другим это не бросится в глаза.
100. Часто я нервничаю из-за кого-нибудь.
101. Я люблю знать заранее, кто будет на званом вечере, на который я приглашен, и как он будет проходить.
102. Я избегаю критиковать своего начальника, хотя иногда это необходимо.
103. Меня беспокоит, когда у друзей, к которым я приглашен, я встречаю незнакомых людей.
104. Часто я слишком быстро сержусь на других.
105. Когда со мной разговаривает незнакомый человек, я часто не знаю, что я должен сказать.
106. При неудачах я, как правило, боюсь за свой авторитет.
107. Я часто сомневаюсь в своих способностях.
108. Я охотно стал бы знаменитостью.
109. Я часто чувствую себя как пороховая бочка перед взрывом.
110. Мне неприятно, когда мой супруг(а) приглашают гостей без моего ведома.
111. Когда я получаю новое задание, то часто думаю, что я его не осилю.
112. Я охотно беседую с другими людьми, когда представляется возможность.
113. Я не утаиваю свое мнение.
114. Я думаю, что другие относятся ко мне предвзято.
115. Я охотно пробую что-то, когда с самого начала неизвестно, какой будет исход.
116. Мне нравится, когда мне дают почувствовать, что без меня нельзя обойтись.
117. Я могу втянуть в разговор незнакомых людей.
118. По сравнению с произведенной мной работой, я должен заслуживать большего внимания.
119. Мне трудно вести беседу с незнакомым человеком.
120. Мои чувства легко оскорбить.
121. Чаще всего мне трудно сделать выбор из нескольких вещей или

возможностей.

122. Со знакомыми, которых я долго не видел, я неохотно заговариваю первым.
123. Я склонен во время спора говорить громче, чем обычно.
124. Чаще всего я придерживаюсь пословицы: «Смелость города берет».
125. Я охотно вошел бы в круг людей, которые принимают важные решения.
126. Я склонен к тому, чтобы или быстро осуждать, или защищать людей.
127. Если бы я мог повторить свое становление, то я бы быстрее достиг того положения, которое сегодня мне еще не дано.
128. Я могу припомнить, что как-то раз был так взбешен, что взял первую попавшую мне под руку вещь и разгрыз или сломал ее.
129. Я как правило, придерживаюсь принципа: сначала подумай, потом сделай.
130. Я должен бы больше делать для того, чтобы найти то признание, которого я заслуживаю.

*Преступаем к обработке результатов* - декодирование ответов ведется по ключу-дешифратору (таблица 1.10); полученные результаты сравниваются с нормативами (таблица 1.11).

Таблица 1.10

Ключ – дешифратор

Компоненты социально-коммуникативной компетентности	Номера утверждений-предложений
Социально-коммуникативная неуклюжесть	+1; -6; +11; +17; -23; +24; +30; +34; -36; +39; -45; +52; -59; -61; -62; +65; -68; +76; -79; +85; -92; -99; +103; +105; +110; -112; -117; +119; +122.
Нетерпимость к неопределенности	+5; +8; +13; -19; +32; +40; +46; +49; +56; +77; +83; +89; -90; +93; +96; +101; -115; +121; +126; -129.
Чрезмерное стремление к конформности	3; +15; +16; +22; +28; +33; +38; +42; +64; +75; +87; +91; +102; -113.
Повышенное стремление к статусному росту	+2; +7; -12; +21; +26; +31; +41; +48; +60; +66; +72; +81; +98; +106; +108; +116; +118; +125; +127; +130.
Ориентация на избежание неудач	+10; -18; +25; +27; +35; -37; -44; +47; -50; +54; +55; +57; +67; -70; -73; +74; +78; -80; +82; +84; +94; -95; +97; +107; +111; +114; -124.
Фрустрационная нетолерантность	+4; +9; +14; +20; -29; +43; +51; +53; +63; +69; +71; +86; +100; +104; +109; +120; +123; +128.

## Нормативы

Шкала	СКН	НН	К	ССР	ИН	ФН
Среднее	8,04	9,71	5,83	9,13	8,13	8,5

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

*Инструкция:* в каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации. Ответ А или Б.

*Вопросы:*

1. А) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
Б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б) Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.  
Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. А) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.  
Б) Я стараюсь добиться своего.
7. А) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.  
Б) Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.
8. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.  
Б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А) Я твердо стремлюсь достичь своего.  
Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.  
Б) Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. А) Я предлагаю среднюю позицию.

Б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. А) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А) Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

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

18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б) Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

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

Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

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

Б) Я отстаиваю свои желания.

23. А) Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

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

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

Б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А) Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

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

26. А) Я предлагаю среднюю позицию.

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

27. А) Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

29. А) Я предлагаю среднюю позицию.

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

разногласий

30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

*Преступаем к обработке результатов:*

- ✓ **соперничество** (стремление добиться своих интересов в ущерб другому) – 3а-6б-8а-9б-10а-13б-14б-16б-17а-22б-25а;
- ✓ **приспособление** (принесение в жертву собственных интересов ради другого) – 1б-3б-4б-11б-15а-16а-18а-21а-24а-25б-27б-30а;
- ✓ **компромисс** (соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие) – 2а- 4а-7б-10б-12б-13а-18б-20б-22а-24б-26а-29а;
- ✓ **избегание** (отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей) – 1а-5б-6а-7а-9а-12а-15б-17б-19б-23б-27а-29б;
- ✓ **сотрудничество** (участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересам обеих сторон)– 2б-5а-8б-11а-14а-19а-20а-21б-23а-26б-28б-30б.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Абулия - неспособностью принять необходимое решение, действовать. Причины заключаются в нарушении динамического соотношения между корой больших полушарий и подкоркой.

Адаптация – 1) приспособление в процессе эволюции строения, функций, поведения организмов (лица популяции, видов) к определенным условиям существования; 2) процесс выработки, приспособления.

Аксиология - философское учение о ценностях, их происхождении и сущности.

Акцентуация характера – преувеличенное развитие одних черт характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

Апраксия - сложное нарушение целенаправленности действий, вызываемое локальными расстройствами лобных участков мозга.

Аффект – сильное и относительно кратковременное нервно-психическое возбуждение, сопровождающееся нарушением самоконтроля, возникающее в критических ситуациях.

Бессознательное - явления, процессы, свойства и состояния, которые по своему действию на поведение похожи на осознаваемые психически, но актуально человеком не рефлексированы, т.е. не осознаются.

Взаимопонимание – форма взаимодействия индивидов, при котором они осознают содержание и структуру настоящего и будущего и возможного очередного действия партнера, понимают испытываемые друг другом чувства и настроения, а также взаимно содействуют достижению единой цели.

Внимание - избирательная направленность на тот или иной объект, сосредоточение на нем.

Возбуждение – функциональная активность нервных клеток и центров коры головного мозга.

Воля – способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей. Воля человека проявляется в действиях (поступках), выполняемых с заранее поставленной целью.

Воображение – процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений.

Восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Гендер – социальный пол (то, что мы думаем по поводу пола в рамках наших социокультурных представлений).

Гендерная идентичность – осознание себя как представителя данного пола, носителя социокультурных признаков мужественности или женственности.

Гендерная роль – социальные ожидания, вытекающие из понятия, окружающих гендер, а также поведение в виде речи, манер, одежды и жестов.

Деловая активность - процесс формирования целесообразных технологий, информационных связей в форме организационных структур (линейная и функциональная структура).

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей.

Идентификация – психологический процесс отождествления себя с другим человеком, группой, коллективом, помогающий успешно овладевать различными видами социальной деятельности, усваивать и преобразовывать социальные нормы и ценности, принимать социальные роли.

Индивид – человек в совокупности тех индивидуальных особенностей, которые характеризуют его уникальность и своеобразие среди людей.

Институты социализации – конкретные группы, в которых личность приобщается к системам норм и ценностей, и которые выступают своеобразными трансляторами социального опыта.

Интроверт – индивидуум, обращенный чаще всего к своему внутреннему миру, избегающий контактов с другими людьми.

Качество образования - способность образовательного продукта или услуги соответствовать нормам государственного стандарта и социального заказа.

Квалификация - уровень подготовленности, степень годности к какому-либо виду труда; качество, уровень и вид профессиональной обученности, необходимые для выполнения трудовых функций по специальности на занимаемой должности.

Коллектив - такая малая группа, в которой сложилась дифференцированная система различных деловых и личных взаимоотношений, строящихся на высокой нравственной основе. Такие отношения можно назвать коллективистскими (определяются через понятия нравственности, ответственности, открытости, коллективизма, контактности, организованности, эффективности и информированности).

Коммуникация – обмен информацией (различными представлениями, идеями, интересами, настроениями) между людьми.

Контроль - представляет собой процесс обеспечения достижения организацией своих целей.

Контроллинг - концепция, направленная на ликвидацию узких мест и ориентированная на будущее в соответствии с поставленными целями и задачами, т.е. это управление будущим для обеспечения длительного и эффективного функционирования предприятия и его структурных единиц.

Контроль педагогический – система научно-обоснованной проверки результатов образования, обучения и воспитания.

Конфликт – столкновение противоположено направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Конфликтные отношения – форма и содержание взаимодействия между субъектами, их действия для разрешения конфликта.

Конфликтная ситуация – развитие конфликта в конкретный временной период.

Конфликтные противоречия – основные пункты разногласий субъектов конфликта, их противоположенных интересов, устремлений, потребностей.

Лидерство - процесс воздействия на группу людей, чтобы повлечь их за собой для совместной реализации управленческих решений по достижению определенных целей.

Личность в психологии – конкретный человек, обладающий сознанием и другими психологическими качествами, характеризующими его как представителя современной человеческой цивилизации, определенной социальной группы, способного достойно жить и заниматься деятельностью среди людей, уважать, защищать и созидать социальные ценности.

Личностный рост – процесс воспитания человеком особых качеств своей личности и повышения уровня своей личной эффективности и продуктивности с целью увеличения личностного потенциала и достижения более высокого жизненного результата во всех его проявлениях.

Межгрупповое взаимодействие – процесс непосредственного или опосредованного воздействия множественных субъектов (объектов) друг на друга.

Межличностное взаимодействие – случайные или преднамеренные, частные или публичные, длительные или кратковременные, вербальные или невербальные контакты двух или более человек, вызывающие взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений и установок.

Миссия - цель, для которой организация существует и которая должна быть выполнена в плановом периоде.

Мотивация - движущая сила, которая определяет направление и скорость энергии индивидуума.

Мотивы – те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают её к определённой деятельности.

Мышление – высший психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

Направленность личности – психическое свойство, в котором выражаются потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели её жизни и деятельности.

Настроение – это слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.

Общение - наиболее сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

Организационное решение – выбор, который должен сделать руководитель, чтобы выполнить обязанности, обусловленные занимаемой должностью.

Осуществлять контроль - значит, с одной стороны, устанавливать



стандарты, измерять фактически достигнутые результаты и их отклонения от установленных стандартов; с другой - отслеживать ход выполнения принятых управленческих решений и оценивать достигнутые результаты в ходе их выполнения.

Ощущение - отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

Память- запечатление, сохранение, последующее узнавание, воспроизведение следов прошлого опыта.

Педагогическая задача - осмысленная педагогическая ситуация с привнесенной в нее целью в связи с необходимостью познания и преобразования действительности.

Педагогическое творчество - процесс самореализации индивидуальных, психологических, интеллектуальных сил и способностей личности педагога.

Педагогическая технология - последовательная взаимосвязанная система действий педагога, направленных на решение педагогических задач, или на планомерное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного педагогического процесса.

Потребности личности – испытываемая личностью нужда в чём либо.

Причины конфликта – условия, которые привели к обострению противоречий, обострению конфликта.

Проблема - противоречие между действительным и желаемым состоянием объекта управления, не разрешимое в связи с отсутствием: средств (методов) и (или) ресурсов: трудовых, финансовых, материальных, временных, пространственных и т.д.

Профессионализация - педагогически регулируемый процесс профессионального становления личности, формирование профессионала в условиях образования.

Профессионализм - приобретенная в ходе учебной и практической деятельности способность к конкретному выполнению оплачиваемых функциональных обязанностей; уровень мастерства и искусства в определенном занятии, соответствующий уровню сложности выполняемых задач.

Профессионал - лицо, избравшее какое-либо постоянно оплачиваемое занятие в качестве своей профессии и обладающее необходимыми для этого занятия знаниями, пониманием дела и умениями.

Профессионализм деятельности - качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных умений и навыков, в том числе основанных на творческих решениях, владение современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач с высокой и стабильной продуктивностью.

Профессионализм личности - качественная характеристика субъекта труда, отражающая высокий уровень развития профессионально важных и личностно-деловых, акмеологических инвариантов профессионализма, высокий уровень креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и

ценностные ориентации, направленные на прогрессивное развитие специалиста.

Профессиональная культура - развитая способность к решению профессиональных задач, основой которой является развитое профессиональное мышление.

Профессиональная модель специалиста - конкретизация Государственного образовательного стандарта на подготовку специалистов в виде документа, в котором содержатся научно обоснованные данные о наиболее вероятных тенденциях развития соответствующей отрасли науки, а также в недостаточной степени детализированный перечень требований к личностным и профессиональным качествам.

Профессиональная компетентность - интегральная характеристика деловых и личностных качеств специалиста, отражающая уровень знаний, умений, опыт, достаточные для осуществления цели данного рода деятельности, а также его нравственную позицию.

Профессионально-педагогическая культура - мера и способ творческой самореализации личности преподавателя в разнообразных видах педагогической деятельности и общения, направленных на освоение, передачу и создание педагогических ценностей и технологий.

Профессионально-педагогическая квалификация - уровень обученности, подготовленности к осуществлению профессионально-педагогической деятельности.

Профессиональная мобильность - способность и готовность человека к смене трудовой деятельности в связи с изменением жизненных обстоятельств.

Профессиональное становление - процесс изменения личности под влиянием социально-профессиональной ситуации, профессиональной деятельности и собственной активности личности, направленной на самореализацию и реализацию себя в труде.

Профессионально-педагогическое образование - процесс и результат целенаправленной подготовки профессионально-педагогических кадров в специальных учебных заведениях.

Психология половых различий - раздел психологии, изучающий различия между людьми, обусловленные их половой принадлежностью.

Психофизиологическая совместимость - социально-психологический показатель сплоченности группы, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий её членов в условиях деятельности совместной.

Психологический климат - это складывающаяся в производственной группе нравственная (эмоциональная) атмосфера, комфортная или дискомфортная для членов группы.

Профилактика - система мер (коллективных и индивидуальных), направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевания, различающихся по своей природе.

Психика - свойство головного мозга, обеспечивающее человеку и животным способность отражать воздействие предметов и явлений реального

мира или субъективный образ объективного мира.

Психология (греч.) – «плюхе» душа + «логос» наука – наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека.

Психопатия – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть социально опасны для окружающих.

Развитие психики в филогенезе - качественные изменения психики, происходящие в рамках эволюционного развития живых существ, обусловленные усложнением их взаимодействия с окружающей средой.

Развитие психики в онтогенезе - процесс эволюции способов взаимодействия индивида с окружающей средой.

Речь – процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми.

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъективной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Риск – действие на удачу, в надежде на благоприятный исход.

Сознание - высший уровень отражения человеком действительности.

Самооценка – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей.

Саморазвитие – сознательный и осуществляемый человеком без содействия каких-либо внешних сил процесс, направленный им на развитие своего потенциала и реализацию себя как личности. Саморазвитие всегда подразумевает наличие ясных целей, определённых убеждений и установок.

Семья - основанная на браке или родстве малая социальная группа, в совместной жизнедеятельности членов которой реализуются функции: репродуктивная, хозяйственно-экономическая, воспитательная, нравственно-психологического обеспечения, коммуникативная, рекреативная, фелицитологическая.

Семейное воспитание - система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи силами родителей и родственников.

Социализация – двусторонний процесс, включающий в себя: усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду.

Социальная установка - ориентация индивида на определенный социальный объект, выражающая предрасположенность действовать определенным образом в отношении этого объекта. Социальная установка превращается в активную деятельность под влиянием мотива и имеет функции приспособления, познания, саморегуляции, защиты.

Способности – психическое свойство личности, отражающее проявление таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности.

Стиль управления - система своеобразных управленческих приемов, способов, подходов, инструментов.

Структура организации - установленный в организации способ иерархических и управленческих групповых связей и взаимодействия сотрудников, занимающих в организации определенные социальные позиции, выполняющих заданные им социальные функции в соответствии с принятыми в организации нормами и правилами.

Темперамент (от латин. темпера - пропорция) – врожденные особенности человека, обуславливающие динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Торможение – затухание активности нервных клеток и центров коры головного мозга.

Управленческая культура - это интериоризированный социальный управленческий опыт, выраженный в управленческих знаниях; опыте осуществления различных видов управленческой деятельности, в том числе и творческой; а также опыт ценностного отношения в процессе управленческого взаимодействия, предполагающий знания о нормах отношения и навыки в соблюдении этих норм.

Управленческая культура организации - система, состоящая из ценностей и определяемых ими методов осуществления управленческой деятельности, выражающаяся в определенных функциях.

Управленческое решение – выбор альтернативы, осуществленный руководителем в рамках его должностных полномочий и компетенции и направленный на достижение целей организации.

Фрустрация – напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребностей.

Характер – совокупность сравнительно устойчивых и постоянно проявляющихся черт и качеств личности, которые обуславливают особенности его поведения и взаимодействия с другими людьми; и проявляется в отношении человека к себе, к окружающим его людям, к работе, к жизни и т.д.

Целеполагание - формулировка или выбор цели функционирования организации, а также ее конкретизация на подцели и их согласование.

Ценностные ориентации - это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров.

Человек – представитель человеческого рода, вида живых существ, обладающего качественным своеобразием, отличающим его от других животных.

Чувства – переживание человеком своего отношения ко всему тому, что он познает и делает, к тому, что его окружает.

Экстраверт - индивидуум, обращенный чаще всего на мир внешних объектов, приветствующий контакты с другими людьми.

Элиминативное поведение - форма поведения, при которой человек стремится избежать самой необходимости в осуществлении принятия решения или реализации процесса принятия решения, заменив его другими способами организации деятельности.

Эмпатия - способность к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других, умение поставить себя, на место партнера по общению.

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

## ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ БЛОКУ

1. Личностно-профессиональное саморазвитие предполагает развитие следующих компетенций:

- А) Личностных, взаимодействия, деятельностных.
- Б) Личностных, взаимодействия, профессиональных.
- В) Профессиональных, взаимодействия, деятельностных.
- Г) Личностных, деятельностных.

2. Структурно процесс самосовершенствования состоит из следующих этапов:

А) Мотивирования, самопобуждения, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

Б) Самопознания, мотивирования, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

В) Самопознания, самопобуждения, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

Г) Самопознания, мотивирования, самопобуждения, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

3. Личный план работы по самосовершенствованию, состоит из следующих этапов:

А) Выявление собственных ограничений, оценка и обсуждение их с другими, преодоление препятствий в работе по саморазвитию, приобретение новых умений, анализ своего продвижения вперед.

Б) Выявление собственных ограничений, преодоление препятствий в работе по саморазвитию, приобретение новых умений, анализ своего продвижения вперед, вернуться к первому этапу.

В) Выявление собственных ограничений, оценка и обсуждение их с другими, приобретение новых умений, анализ своего продвижения вперед, вернуться к первому этапу.

Г) Выявление собственных ограничений, оценка и обсуждение их с другими, преодоление препятствий в работе по саморазвитию, приобретение новых умений, анализ своего продвижения вперед, вернуться к первому этапу.

4. Саморазвитие происходит только у тех, кто обладает необходимыми качествами, главными из которых являются:

А) Внутренняя мотивация на профессиональные задачи, достижение высоких результатов в их решении и мотивация на себя; способность к саморазвитию; понимание содержания и методических основ саморазвития.

Б) Внутренняя мотивация на профессиональные задачи, способность к саморазвитию; понимание содержания и методических основ саморазвития.

В) Внутренняя мотивация на самодостаточность, достижение высоких результатов в их решении и мотивация на себя; способность к саморазвитию; понимание содержания и методических основ саморазвития.

Г) Внутренняя мотивация на профессиональные задачи, достижение высоких результатов в их решении и мотивация на себя; способность к рефлексии; понимание содержания и методических основ саморазвития.

5. Эффективность саморазвития человека зависит и от внешних факторов:

А) От психологического климата на предприятии; доступности для человека современных информационных систем и подготовленности к работе с ними; методического обеспечения условий профессионального развития.

Б) От корпоративной культуры предприятия; доступности для человека современных информационных систем и подготовленности к работе с ними; методического обеспечения условий профессионального развития.

В) От корпоративной культуры предприятия; доступности для человека современных информационных систем и подготовленности к работе с ними; методического обеспечения условий профессионального развития.

Г) От корпоративной культуры предприятия; доступности для человека современных информационных систем; методического обеспечения условий профессионального развития.

6. Основу способности к саморазвитию составляют умения:

А) Видеть свои недостатки; анализировать их причины в собственной деятельности; критически оценивать результаты своей работы.

Б) Видеть ограничения; анализировать их причины в собственной деятельности; критически оценивать результаты своей работы.

В) Видеть свои недостатки и ограничения; анализировать их причины в собственной деятельности; критически оценивать недостатки.

Г) Видеть свои недостатки и ограничения; анализировать их причины в собственной деятельности; критически оценивать результаты своей работы.

7. *Вставьте недостающее слово.* В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом ..., а способом достижения результатов.

А) Действий.

Б) Развития.

В) Формирования.

Г) Организации.

8. *Вставьте недостающее слово.* ... – совокупность сравнительно устойчивых и постоянно проявляющихся черт и качеств личности, которые обуславливают особенности его поведения и взаимодействия с другими людьми; и проявляется в отношении человека к себе, к окружающим его людям, к работе, к жизни и т.д.

А) Темперамент.

- Б) Характер.
- В) Направленность.
- Г) Способность.

9. Мыслительные операции:

- А) Анализ, синтез, обобщение, конкретизация.
- Б) Анализ, объединение, абстракция, обобщение, конкретизация.
- В) Анализ, синтез, абстракция, конкретизация.
- Г) Анализ, синтез, абстракция, обобщение, конкретизация.

10. *Вставьте недостающее слово....* – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

- А) Чувства.
- Б) Настроение.
- В) Фрустрация.
- Г) Эмоции.

11. *Вставьте недостающее слово. ...* – представитель человеческого рода, вида живых существ, обладающего качественным своеобразием, отличающим его от других животных.

- А) Индивид.
- Б) Личность.
- В) Человек.
- Г) Лидер.

12. Социализация – это?

А) Односторонний процесс, включающий в себя усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей.

Б) Двусторонний процесс, включающий в себя усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду.

В) Односторонний процесс, включающий в себя процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду.

Г) Двусторонний процесс, включающий в себя организацию индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей; процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности, активного включения в социальную среду.



13. Базовые качества личности, которые должны быть сформированы в процессе ее социализации:

А) Устойчивая потребность в самоуважении; самодостаточность; чувство удовлетворения от социального одобрения поведения личности; интернальность личности.

Б) Устойчивая потребность в самоуважении; чувство совести и чести; любовь к себе; интернальность личности.

В) Устойчивая потребность в самоуважении; чувство совести и чести; чувство удовлетворения от социального одобрения поведения личности; коммуникативность.

Г) Устойчивая потребность в самоуважении; чувство совести и чести; чувство удовлетворения от социального одобрения поведения личности; интернальность личности.

14. Общение – это

А) Наиболее сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

Б) Наиболее сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

В) Наиболее сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, понимание другого человека.

Г) Наиболее сложный и многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия другого человека.

15. *Вставьте недостающее слово.* В профессиональной деятельности ... обеспечивает её планирование, осуществление и контроль.

А) Саморазвитие.

Б) Общение.

В) Интеллект.

Г) Самооценка.

16. Семья - основанная на браке или родстве малая социальная группа, в совместной жизнедеятельности членов которой реализуются функции:

А) Репродуктивная, хозяйственно-организационная, воспитательная, нравственно-психологического обеспечения, коммуникативная, рекреативная, фелицитологическая.

Б) Репродуктивная, воспитательная, нравственно-психологического обеспечения, коммуникативная, рекреативная, фелицитологическая.

В) Репродуктивная, хозяйственно-экономическая, воспитательная, нравственно-психологического обеспечения, рекреативная, фелицитологическая.

Г) Репродуктивная, хозяйственно-экономическая, воспитательная, нравственно-психологического обеспечения, коммуникативная, рекреативная, фелицитологическая.

17. Сферы, в которых, прежде всего, осуществляется становление личности:

А) Деятельность; общение; саморазвитие.

Б) Образование; общение; самосознание.

В) Деятельность; общение; самосознание.

Г) Деятельность; общение; самоидентификация.

18. Межличностное взаимодействие – это:

А) Случайные или преднамеренные, частные или публичные, длительные или кратковременные, вербальные или невербальные контакты более двух человек, вызывающие взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений и установок.

Б) Частные или публичные, длительные или кратковременные, вербальные или невербальные контакты двух или более человек, вызывающие взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений и установок.

В) Случайные или преднамеренные, частные или публичные, длительные или кратковременные, вербальные или невербальные контакты двух или более человек, вызывающие взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений и установок.

Г) Случайные или преднамеренные, частные или публичные, длительные или кратковременные, вербальные или невербальные контакты двух или более человек, вызывающие взаимные изменения их поведения, деятельности, установок.

19. Взаимопонимание – это

А) Форма взаимодействия индивидов, при которой они осознают содержание и структуру настоящего и структуру настоящего и возможного очередного действия партнёра, понимают испытываемые друг другом чувства и настроения, а также взаимно содействуют достижению единой цели.

Б) Форма взаимодействия индивидов, при которой они осознают содержание и структуру настоящего и структуру настоящего и возможного очередного действия партнёра, взаимно содействуют достижению единой цели.

В) Способ взаимодействия индивидов, при которой они осознают содержание и структуру настоящего и структуру настоящего и возможного очередного действия партнёра, понимают испытываемые друг другом чувства и настроения, а также взаимно содействуют достижению единой цели.

Г) Форма взаимодействия индивидов, при которой они осознают содержание и структуру настоящего и структуру настоящего и возможного очередного действия партнёра, понимают испытываемые друг другом чувства и настроения.

20. Психофизиологическая совместимость – это

А) Психологический показатель сплоченности группы, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий её членов в условиях деятельности совместной.

Б) Социально-психологический показатель человека, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий её членов в условиях деятельности совместной.

В) Социальный показатель сплоченности группы, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий её членов в условиях деятельности совместной.

Г) Социально-психологический показатель сплоченности группы, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий её членов в условиях деятельности совместной.

21. Функции менеджера, дающие основу для анализа работы современного управляющего (по Файолю):

А) Планирование, командование, координация, контроль.

Б) Планирование, формирование, организация, командование, координация, контроль.

В) Планирование, организация, командование, координация, контроль.

Г) Планирование, организация, координация, контроль.

22. Типы управленческих решений:

А) Организаторские, инициативные, последовательные, промежуточные, рутинные.

Б) Инициативные, последовательные, рутинные.

В) Организаторские, последовательные, промежуточные, рутинные.

Г) Инициативные, последовательные, промежуточные, рутинные.

23. Уровни управления непрерывным образовательным процессом:

А) Теоретический; уровень проекта образовательной программы, учебного плана и т.п.; создание проекта конкретного образовательного процесса в форме его планирования на год, тему, занятия; уровень реального процесса.

Б) Теоретический; создание проекта конкретного образовательного процесса в форме его планирования на год, тему, занятия; уровень реального процесса.

В) Организационный; теоретический; уровень проекта образовательной программы, учебного плана и т.п.; создание проекта конкретного образовательного процесса в форме его планирования на год, тему, занятия; уровень реального процесса.

Г) Организационный; уровень проекта образовательной программы, учебного плана и т.п.; создание проекта конкретного образовательного процесса в форме его планирования на год, тему, занятия; уровень реального процесса.

24. Личность руководителя состоит из групп характеристик:

А) Биографические характеристики, способность к общению, черты личности (личностные качества).

Б) Биологические характеристики, способности (в том числе управленческие), черты личности (личностные качества).

В) Биографические характеристики, способности (в том числе управленческие), черты личности (личностные качества).

Г) Биографические характеристики, способности (в том числе управленческие), темперамент.

25. *Вставьте недостающее слово.* ... - движущая сила, которая определяет направление и скорость энергии индивидуума.

А) Характер.

Б) Мотивация.

В) Способность.

Г) Потребность.

26. Причины осуществления контроля управленческого решения:

А) Финансовая нестабильность, неопределенность, предупреждение возникновения кризисной ситуации, поддержание успеха.

Б) Неопределенность, предупреждение возникновения кризисной ситуации.

В) Неопределенность, предупреждение возникновения кризисной ситуации, поддержание успеха.

Г) Финансовая нестабильность, предупреждение возникновения кризисной ситуации, поддержание успеха.

27. *Вставьте недостающие слова.* Чтобы поддержать положительные эмоции и компенсировать возможные отрицательные, необходимо повысить ... работы для каждого работника.

А) Финансовую заинтересованность.

Б) Карьерную составляющую.

В) Гендерную роль.

Г) Социальную роль.

28. Требования к эффективному контролю:

А) Направленность, ориентация на результаты, соответствие контролируемому виду деятельности, своевременность, гибкость, простота, экономичность.

Б) Стратегическая направленность, ориентация на успех, соответствие контролируемому виду деятельности, своевременность, гибкость, простота, экономичность.

В) Стратегическая направленность, ориентация на результаты, соответствие контролируемому виду деятельности, гибкость, простота, экономичность.

Г) Стратегическая направленность, ориентация на результаты, соответствие контролируемому виду деятельности, своевременность, гибкость, простота, экономичность.

29. *Вставьте недостающее слово.* ... - это концепция, направленная на ликвидацию узких мест и ориентированная на будущее в соответствии с поставленными целями и задачами, т.е. это управление будущим для обеспечения длительного и эффективного функционирования предприятия и его структурных единиц.

А) Контроллинг.

Б) Миссия.

В) Аудит.

Г) Реформация

30. *Вставьте недостающее слово.* Задача ... состоит в том, чтобы работа человека определялась способностью выполнить цели организации и, в то же время, удовлетворить его личные цели

А) Работника.

Б) Профсоюза.

В) Руководства.

Г) Трудовой комиссии.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Этапы процесса самосовершенствования.
2. Система акмеологических показателей, с помощью которых можно определить уровень профессионализма.
3. Направления профессионального развития (в содержательном плане).
4. Этапы личного плана работы по самосовершенствованию.
5. Структурные изменения личности в процессе личностно-профессионального развития.
6. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.
7. Психические явления.
8. Темперамент и пути его приспособления к требованиям деятельности.
9. Половозрастные особенности человека.
10. Характер и его формирование.
11. Способности, их характеристика и структура.
12. Направленность и её виды.
13. Потребностно-мотивационная сфера личности.
14. Интеллектуальная сфера личности.
15. Мышление.
16. Память.
17. Эмоционально-волевая сфера личности.
18. Социализация, её основные этапы и условия.
19. Цели, ценности и ценностные ориентации личности.
20. Межличностные отношения.
21. Межгрупповые отношения и взаимодействия.
22. Социально-психологические закономерности общения.
23. Общение как информационный процесс.
24. Общение как взаимодействие (интеракция).
25. Общение как восприятие и понимание человека человеком (социальная перцепция).
26. Общение в группе.
27. Профессиональное общение.
28. Семья как объект развития личности.
29. Личностные качества руководителя, влияющие на эффективность управления.
30. Психологические аспекты принятия управленческих решений.
31. Основные ошибки при принятии решений (обусловленные психологическими факторами).
32. Групповые методы решения управленческих задач.
33. Свойства качественных управленческих решений.
34. Контроль реализации управленческих решений.
35. Мотивирование деятельности персонала.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Практикум составлен в соответствии с типовой программой дисциплины «Личностно-профессиональное саморазвитие» и предназначен для подготовки бакалавров по всем направлениям подготовки всех форм обучения. Формой контроля дисциплины Б1.О.02 «Личностно-профессиональное саморазвитие» выступает зачет, данная дисциплина входит в базовую часть рабочего учебного плана.

Практикум позволит бакалаврам познакомиться с практическим материалом по основным темам дисциплины, а так же позволит обучаемым составлять психологический автопортрет, результаты диагностических тестов могут быть использованы при составлении резюме или характеристики.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### *А) Основная литература:*

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Акмеологический словарь / Под ред. А.А. Деркача. - М., 2010. – 161 с.
3. Гудков Н.А., Трофимов А.В. Технология принятия и реализации управленческого решения: методические рекомендации. Домодедово: РИПК работников МВД России, 2008. - 24 с.
4. Иванов А.И., Малявина А.В. Разработка управленческих решений. М.: МАЭП, 2010. – 126 с.
5. Карпов А.В. Психология менеджмента: Учебник. М.: Гардарика, 2010 – 312 с.
6. Корягина, Н. А. Психология общения / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 437 с.
7. Кулагин О.А. Принятие решений в организации: Учебное пособие. СПб.: Сентябрь, 2011. – 145 с.
8. Кулюткин Ю.Н. Эвристические методы в структуре решений. М.: Наука, 2015. – 270 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М., 1982. – 288 с.
10. Назмутдинов В.Я., Яруллин И.Ф. Управленческая деятельность и менеджмент в системе образования личности. Монография. - Казань: ТРИ "Школа", 2013. - 360 с.
11. Пряжников, Н. С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального обучения / Н. С. Пряжников, Л. С. Румянцева. - Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 206 с.
12. Ременников В.В. Разработка управленческого решения. М.: ЮНИТИ, 2010. – 120 с.
13. Смирнов Э.А. Разработка управленческих решений. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 219 с.
14. Спицнадель В.Н. Теория и практика принятия оптимальных решений. СПб.: Бизнес-пресса, 2015. – 313 с.

### *Б) Дополнительная литература:*

1. Аргунова М.П. Философский аспект саморазвития личности // Наука и образование. – 2012. - № 2. – С. 124-127.
2. Банько Н. А., Карташов Б. А., Яшин Н. С.. Управление персоналом. Часть I: Учеб. пособие / ВолгГТУ, Волгоград, 2006. - 96 с.
3. Банько Н. А., Карташов Б. А., Яшин Н. С.. Управление персоналом. Часть II: Учеб. пособие / ВолгГТУ, Волгоград, 2006. - 88 с.
4. Васьков М. А. Теоретико-методологические подходы к анализу управленческой культуры//Россия реформирующаяся: Ежегодник-2010/Рос.



акад. наук, Ин-т социологии; ред. кол.: М.К. Горшков (отв.ред.) и др. -М.: Новый хронограф, 2010. - С.61–75.

5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / Под ред. Д.И. Фельдштейна ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001. - 349 с.

6. Брызгунова Е. Н. Самообразование как основа успешности человека [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 310-312. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/22/2175/> (дата обращения: 28.07.2019).

7. Голиков, Ю. Я. Психологические основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия / Голиков Ю. Я. - Москва : Пер Сэ, 2007. - 855 с.

8. Каверин Ю.А. Творческое саморазвитие учителя как процесс совершенствования его профессионализма // Вестник ТГПУ. – 2009. - № 10 (88). – С.55-58.

9. Ключков А. К. КРІ и мотивация персонала. Полный сборник практических инструментов. - Эксмо, 2010. – 160 с.

10. Коуров А.В. История исследования проблемы «саморазвитие» // Мир науки, культуры, образования. – 2013. - № 6 (43). – С. 81-83.

11. Кузнецов В.В. Управленческая культура руководителя: [управление в постиндустриальном обществе]: учебное пособие / В.В. Кузнецов, О.В. Орловская. - Москва: Эгвес, 2013. - 177 с.

12. Милютин П.В. Управленческая культура личности и факторы ее развития // Власть - 2007. - № 5, С.90–92.

13. Мотивация персонала в современной организации: Учебное пособие / Под общ. ред. С. Ю. Трапицына. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2007. – 240 с.

14. Панова Н.В. Сущность личностно-профессионального развития педагога на различных этапах жизненного пути // Вестник ТГПУ. – 2010. - № 4 (94). – С. 5-11.

15. Поздняков А.П. Формирование управленческой культуры будущего специалиста социальной работы в ВУЗе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук: Спец.13.00.08 / Поздняков А.П.; [Рос. гос. социал. ун-т]- Тамбов: 2007. - 41с.

16. Пряжников, Н. С.. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников. - Москва : Изд. центр "Академия", 2008. - 318 с.

17. Пряжникова, Е. Ю.. Профорientация [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд. центр «Академия», 2010. – 493 с.

18. Сергеева Н.И. Профессионально-личностное саморазвитие как цель профессионального роста // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18933> (дата обращения: 28.07.2019).

19. Социология управления: учеб. пособие / А.В. Верещагина и др.; отв. ред. С.И. Самыгин. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. -318с.

20. Ряховская О.Н. Мудрость управления // Российское предпринимательство. 2011. № 11. С.15.

21. Чебышева Н. В., Матвиюк В. М. Основные аспекты личностно-профессионального саморазвития студента в образовательной системе вуза на современном этапе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 606–610. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96028.htm> (дата обращения: 28.07.2019).

22. Щедрова И.А. Личностные качества руководителя как фактор социального управления психологическим климатом в организации : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Щедрова Ирина Алексеевна. – М., 2005. – 27 с.

*В) Список рекомендуемых интернет-источников:*

1. <http://psyttests.org/test.html> - каталог психологических тестов
2. <http://tests.kulichki.com> - тесты он-лайн
3. <http://onlinetestpad.com/ru/tests/psychology/psychodiagnosics> - профессиональные психологические тесты для психодиагностики личности
4. <https://testserver.pro/index/psyprof> - психологические тесты
5. <http://onlinetest.avorut.ru> - он-лайн тесты.

Учебное текстовое электронное издание

**Сост. Кашуба Инесса Валерьевна  
Великанова Светлана Семеновна**

**ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
САМОРАЗВИТИЕ: ПРАКТИКУМ**

Практикум

0,77 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2020 год  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,  
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
Кафедра педагогического образования и документоведения  
Центр электронных образовательных ресурсов и  
дистанционных образовательных технологий  
e-mail: ceor\_dot@mail.ru