

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ СЕРВИСНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**Методические указания по выполнению
практических работ
по дисциплине «Адаптация выпускника на рынке труда»
по специальности
43.02.12 Технология эстетических услуг**

Йошкар-Ола

2020

Методические указания по выполнению практических работ разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Разработчик:

Мурашкина Л.В. , преподаватель первой квалификационной категории

Рекомендована: предметно- цикловой комиссией по направлению дисциплин Швейного профиля и Парикмахерского искусства ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Протокол заседания ПЦК по направлению дисциплин Швейного профиля и Парикмахерского искусства ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

№ _____ от « _____ » _____ 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Это методическое пособие разработано в помощь студентам, изучающим дисциплину «Адаптация выпускников на рынке труда» с практической точки зрения.

Данное методическое пособие разработано с ориентацией на выполнение требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования. Новые образовательные стандарты выдвигают высокие требования к знаниям, умениям и навыкам выпускников в рамках общепрофессиональных и общегуманитарных дисциплин по технологическим и социально-экономическим специальностям. Цель пособия заключается в ознакомлении с методическими подходами к выполнению практических работ, в формировании психолого-аналитической направленности профессиональной деятельности, в преодолении коммуникативных барьеров и улучшении коммуникации, в самопознании себя как личности будущего специалиста СПО. Настоящее пособие позволит сформировать и реализовать в своей деятельности необходимые в современной практике профессиональные и общие компетенции. Дипломированный специалист СПО должен обладать психологической культурой, которая является неотъемлемой частью общей культуры. Психологическая культура включает три необходимых элемента: познание себя, познание другого человека и умение регулировать свое поведение. Специалист среднего профессионального образования должен уметь не только ориентироваться на современном рынке труда, но и знать личные и профессиональные свои качества, основы делового общения, способы профилактики производственных конфликтов, пути построения профессиональной карьеры.

Каждый из нас постоянно сталкивается с разнообразными ситуациями, как приятными, так и не очень, вступает во взаимоотношения с коллегами, незнакомыми и знакомыми людьми, примеряет на себя различные социальные роли, раскрываясь как уникальная, неповторимая личность. Мы накапливаем личный и профессиональный опыт, положительный и отрицательный, пытаемся делать выводы, но...не всегда правильные – то есть такие, которые смогут помочь нам в личностном и профессиональном становлении. Психологические тесты, представленные в виде практических работ, - один из способов быстро оценить свои возможности в личной и профессиональной деятельности, ответить на интересующие вопросы, понять, что же именно на данном жизненном этапе не хватает для того, чтобы чувствовать себя уверенно. Полученные результаты помогут найти свой оригинальный способ решения жизненных и профессиональных проблем, стремиться к развитию и самосовершенствованию.

В сборник вошли методические указания по выполнению пяти практических работ, основной задачей выполнения которых является практическое изучение психологических особенностей личности. И контрольная работа, обобщающая сведения всех пяти практических работ в психологический портрет личности студента. Проверенная контрольная работа вкладывается в портфолио студента как работа по диагностике своих психологических особенностей. В методические указания по выполнению практических работ включены краткие сведения по теории, структура работы и задания.

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Каждый из нас в своей жизни обладает определенным набором социальных ролей, связанных с семьей, работой, общественной жизнью. Коренное отличие социальных отношений от межличностных состоит в том, что человек здесь оценивается не просто с позиции своих личностных качеств, но в первую очередь с точки зрения умений, профессиональных навыков, того, что он может дать обществу. Здесь человек

рассматривается, прежде всего, как член общества с точки зрения принятых в данном обществе норм.

Работа и все, что с ней связано, - одна из важнейших сторон жизни современного человека. И каждому из нас, наверное, хотелось бы иметь такую работу, которая дала бы возможность реализоваться как личности и при этом приносила хороший доход. Многие люди часто недооценивают себя, свои способности, и это не позволяет им реализоваться в профессиональной сфере в полной мере. Однако не стоит отчаиваться. Нужно всегда стремиться к достижению успеха в работе, к реализации своих замыслов. Главное – хорошо знать и понимать, чего ты хочешь, трезво оценивать свои возможности. Предложенный тест поможет разобраться в своих деловых возможностях, а также в том, какая сфера деятельности предпочтительнее.

Как определить направленность личности в работе?

Чего человек ждет от своей профессиональной сферы деятельности? Одному хочется, чтобы на него обратили внимание, другому нравится взаимодействовать со своими коллегами, третий же на первое место ставит дело и все, что с ним связано. А какова основная направленность у вас?

Чтобы лучше понять это, предлагаем вам пройти ориентационный тест, который был впервые опубликован Б. Басом в 1967 году.

Он состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности. Нужно выбрать два ответа: тот, который в наибольшей степени выражает ваше мнение или соответствует реальности, и тот, который, наоборот, наиболее далек от вашего мнения или же наименее соответствует реальности. Обе эти позиции представлены в конце каждого тестового вопроса. После двоектия нужно записать ту букву, которая помещена в скобках после выбранного варианта ответа.

Старайтесь быть максимально правдивым(-ой). Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не пытайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для вас.

1. Наибольшее удовлетворение я получаю:

- А) от одобрения моей работы (Я)
 - Б) от сознания того, что работа сделана хорошо (Д)
 - В) от сознания того, что меня окружают друзья (О)
- Больше всего: Меньше всего:

2. Если бы я играл(а) в футбол (волейбол, баскетбол), то хотел(а) бы быть:

- А) тренером, который разрабатывает тактику игры (Д)
 - Б) известным игроком (Я)
 - В) капитаном команды (О)
- Больше всего: Меньше всего:

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

- А) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход (Я)
 - Б) вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете (Д)
 - В) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение (О)
- Больше всего: Меньше всего:

4. Мне нравится, когда люди:

- А) радуются выполненной работе (Д)
 - Б) с удовольствием работают в коллективе (О)
 - В) стремятся выполнить свою работу лучше других (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

5. Я хотел(а) бы, чтобы мои друзья:

- А) были отзывчивы и помогали другим людям, когда для этого представляются возможности (О)
 - Б) были верны и преданы мне (Д)
 - В) были умными и интересными людьми (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

6. Лучшими друзьями я считаю:

- А) тех, с кем складываются хорошие взаимоотношения (О)
 - Б) тех, на кого всегда можно положиться (Д)
 - В) тех, кто может многого достичь в жизни (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

7. Больше всего я не люблю:

- А) когда у меня что-то не получается (Д)
 - Б) когда портятся отношения с товарищами (О)
 - В) когда меня критикуют (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

- А) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними (Я)
 - Б) вызывает дух соперничества в коллективе (О)
 - В) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает (Д)
- Больше всего: Меньше всего:

9. В детстве мне больше всего нравилось:

- А) проводить время с друзьями (О)
 - Б) ощущение выполненных дел (Д)
 - В) когда меня за что-нибудь хвалили (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

10. Я хотел(а) бы быть похожим на тех, кто:

- А) добился успеха в жизни (Я)
 - Б) по-настоящему увлечен своим делом (Д)
 - В) отличается дружелюбием и доброжелательностью (О)
- Больше всего: Меньше всего:

11. В первую очередь школа должна:

- А) научить решать задачи, которые ставит жизнь (Я)
 - Б) развивать индивидуальные способности ученика (Д)
 - В) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми (О)
- Больше всего: Меньше всего:

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал(а) бы его:

- А) для общения с друзьями (О)
 - Б) для отдыха и развлечений (Я)
 - В) для своих любимых дел и самообразования (Д)
- Больше всего: Меньше всего:

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А) работаю с людьми, которые мне симпатичны (О)
 - Б) у меня интересная работа (Д)
 - В) мои усилия хорошо вознаграждаются (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

14. Я люблю, когда:

- А) другие люди меня ценят (Я)
 - Б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы (Д)
 - В) приятно провожу время с друзьями (О)
- Больше всего: Меньше всего:

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

- А) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать (Д)
 - Б) написали о моей деятельности (Я)
 - В) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю (О)
- Больше всего: Меньше всего:

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А) имеет ко мне индивидуальный подход (Я)
 - Б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету (Д)
 - В) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем (О)
- Больше всего: Меньше всего:

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А) оскорбление личного достоинства (Я)
 - Б) неудача при выполнении важного дела (Д)
 - В) потеря друзей (О)
- Больше всего: Меньше всего:

18. Больше всего я ценю:

- А) успех (Я)

- Б) возможности хорошей совместной работы (О)
В) здравый практический ум и смекалку (Д)
Больше всего: Меньше всего:

19. Я не люблю людей, которые:

- А) считают себя хуже других (Я)
Б) часто ссорятся и конфликтуют (О)
В) возражают против всего нового (Д)
Больше всего: Меньше всего:

20. Наиболее уверенно себя чувствуешь, когда:

- А) работаешь над важным для всех делом (Д)
Б) имеешь много друзей (О)
В) вызываешь восхищение и всем нравишься (Я)
Больше всего: Меньше всего:

21. По-моему, начальник в первую очередь должен быть:

- А) доступным (О)
Б) авторитетным (Я)
В) требовательным (Д)
Больше всего: Меньше всего:

22. В свободное время я охотно почитал(а) бы книги:

- А) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми (О)
Б) о жизни знаменитых и интересных людей (Я)
В) о последних достижениях науки и техники (Д)
Больше всего: Меньше всего:

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел(ла) бы быть:

- А) дирижером (О)
Б) композитором (Д)
В) солистом (Я)
Больше всего: Меньше всего:

24. Мне бы хотелось:

- А) придумать интересный конкурс (Д)
Б) победить в конкурсе (Я)
В) организовать конкурс и руководить им (О)
Больше всего: Меньше всего:

25. Для меня важнее всего знать:

- А) что я хочу сделать (Я)
Б) как достичь цели (Д)
В) как организовать людей для достижения цели (О)
Больше всего: Меньше всего:

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:

- А) другие были им довольны (О)
 - Б) прежде всего выполнить свою задачу (Д)
 - В) его не нужно было упрекать за выполненную работу (Я)
- Больше всего: Меньше всего:

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

- А) в окружении друзей (О)
 - Б) просматривая развлекательные фильмы (Я)
 - В) занимаясь своим любимым делом (Д)
- Больше всего: Меньше всего:

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Подсчитайте сколько букв «Я», «Д» и «О» получилось у вас в позиции «Больше всего» и сколько – «Меньше всего». Если доминирует в ответах буква «Я» - см. ниже пункт «направленность на себя», «Д» - «направленность на дело», «О» - «направленность на общение». Наоборот, низкие показатели говорят о том, что данный тип направленности не свойствен вам.

Направленность на себя – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

Направленность на общение – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию конкретной помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в эмоциональных отношениях с людьми.

Направленность на дело – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1.

ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ.

Краткие сведения по теории

Адекватная мотивация – важнейшее качество любого сотрудника организации, от лидера до исполнителя. Неадекватная мотивация может стать серьезной, но далеко не очевидной преградой на пути к профессиональному успеху, даже если у человека вполне хватает интеллектуальных способностей и профессиональных знаний.

Чтобы диагностировать свою мотивационную структуру, необходимо пройти **психологическое тестирование**, состоящее из двух частей.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 1. Ответы на вопросы.***

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 2. Обработка результатов.***

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет

взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком **Этап 3. Психологический портрет испытуемого.**

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая помарки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет» должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

1 ЧАСТЬ Диагностика преобладания производительной или потребительной мотивации.

В.Э. Мильман предположил, что в структуре личности работника имеются два вида мотивации: *производительная* и *потребительная*. Если преобладает *производительная* мотивация, особую ценность для человека представляет создание чего-то нового, достижение успеха и признания. Такая мотивация определяет творческое развитие личности и способствует включению ее в социум. Она ориентирует человека на будущее, в ней есть предпосылки для предметного, содержательного его развития и сообщества, в которое он входит. Производительная мотивация является созидательной, так как способствует порождению общественно значимых материальных и духовных ценностей. *Потребительная* мотивация направлена, прежде всего, на удовлетворение личных потребностей человека, на достижение и поддержание максимально возможного комфорта его жизнедеятельности. При преобладании такой мотивации созидательные возможности человека ограничены, но он может быть очень активен, если деятельность затрагивает его личные интересы.

С помощью предложенного опросника выявите некоторые устойчивые тенденции личности: *общую и творческую активность, стремление к общению, обеспечению комфорта, социального статуса и т.д.*

Этап 1. Инструкция. Перед вами 14 утверждений касающихся жизненных устремлений и некоторых сторон образа жизни человека. Выскажите отношение к ним по каждому из восьми вариантов ответов (а, б, в, г, д, е, ж, з), поставив в соответствующих клетках бланка (он чертится в тетради) одну из следующих оценок каждого утверждения: 2 балла - согласен с этим; 1 балл - когда как; 0 баллов - нет, не согласен или не знаю. На всю работу должно уйти не более 20 минут.

Бланк для ответов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а														
б														
в														
г														
д														
е														
ж														
з														

ОПРОСНИК «ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ»

1. В своем поведении в жизни нужно придерживаться следующих принципов:

- А) «время-деньги», нужно стремиться их больше заработать;
- Б) «главное – здоровье», нужно беречь себя и свои нервы;

- В) свободное время нужно проводить с друзьями;
- Г) свободное время нужно отдавать семье;
- Д) нужно делать добро, даже если это дорого обходится;
- Е) нужно делать все возможное, чтобы завоевать место под солнцем и превосходить других;
- Ж) нужно приобретать больше знаний, разбираться в искусстве, чтобы понять причины и сущность того, что происходит вокруг;

3) нужно стремиться открыть что-то новое, создать, приобрести, добиться успехов в искусстве.

2. *В своем поведении на работе нужно следовать таким принципам:*

- А) работа – это вынужденная жизненная необходимость;
 - Б) главное – не допускать конфликтов;
 - В) нужно стремиться обеспечить себя спокойными удобными условиями;
 - Г) нужно активно стремиться к продвижению по службе;
 - Д) главное – завоевать авторитет и признание;
 - Е) нужно постоянно совершенствоваться в своем деле и сверх обязательных требований работы;
 - Ж) в своей работе всегда можно найти интересное, то, что может увлечь;
- 3) нужно не только увлечься самому, но и увлечь работой других.

3. *Среди моих дел в свободное от работы время большее место занимают следующие:*

- А) текущие, домашние;
 - Б) отдых, развлечение;
 - В) встречи с друзьями;
 - Г) общественные дела;
 - Д) занятия с детьми;
 - Е) учеба, чтение необходимой для работы литературы;
 - Ж) хобби;
- 3) дополнительный заработок.

4. *Среди моих рабочих дел много места занимают следующие:*

- А) деловое общение (переговоры, обсуждения, выступления);
 - Б) личное общение (на темы, не связанные с работой);
 - В) общественная работа;
 - Г) учеба, повышение квалификации, получение новой информации;
 - Д) работа творческого характера;
 - Е) работа, непосредственно влияющая на заработок (сдельная, дополнительная);
 - Ж) работа, связанная с ответственностью перед другими;
- 3) свободное время, отдых, перекуры.

5. *Если бы мне добавили дополнительный выходной день, я бы, скорее всего, потратил его на то, чтобы:*

- А) заниматься текущими домашними делами;
 - Б) отдыхать;
 - В) развлекаться;
 - Г) заниматься общественной работой;
 - Д) заниматься учебой, получать новые знания;
 - Е) заниматься творческой работой;
 - Ж) делать дело, в котором чувствуешь ответственность перед другими;
- 3) делать дело, дающее возможность заработать.

6. *Если бы у меня была возможность полностью по-своему планировать рабочий день, я бы стал, скорее всего, заниматься:*

- А) тем, что составляет мои основные рабочие обязанности;
- Б) общением с людьми по делам (переговоры, обсуждения и проч.);
- В) личным общением (разговорами, не связанными с работой);
- Г) общественной работой;
- Д) учебой, получением новых знаний, повышением квалификации;
- Е) творческой работой;

Ж) работой, выполняя которую, чувствуешь ответственность и пользу;

З) работой, за которую можно получить больше денег.

7. *Я часто разговариваю с друзьями и знакомыми на такие темы:*

А) где что можно купить, как хорошо провести время;

Б) об общих знакомых;

В) о том, что вижу и слышу вокруг;

Г) как добиться успеха в жизни;

Д) о работе;

Е) о своих увлечениях;

Ж) о своих успехах и планах;

З) о жизни, книгах, кинофильмах, политике.

8. *Моя работа дает мне, прежде всего:*

А) достаточные материальные средства для жизни;

Б) общение с людьми, дружеские отношения;

В) авторитет и уважение окружающих;

Г) интересные встречи и беседы;

Д) удовлетворение непосредственно от самой работы;

Е) чувство своей полезности;

Ж) возможность повышать свой профессиональный уровень;

З) возможность продвижение по службе.

9. *Больше всего мне хочется бывать в таком обществе, где:*

А) уютно, хорошие развлечения;

Б) можно обсудить волнующие тебя вопросы;

В) тебя уважают, считают авторитетом;

Г) можно встретиться с нужными людьми, завязать полезные отношения;

Д) можно приобрести новых друзей;

Е) бывают известные, заслуженные люди

Ж) все связаны общим делом;

З) можно проявить и развить свои способности.

10. *Я хотел бы на работе быть рядом с такими людьми:*

А) с которыми можно поговорить на разные темы;

Б) которым я мог бы передавать свои знания и опыт;

В) с которыми можно больше заработать;

Г) которые имеют авторитет и вес на работе;

Д) которые могут научить чему-нибудь полезному;

Е) которые заставляют тебя становиться активнее на работе;

Ж) которые имеют много знаний и интересных идей;

З) которые готовы поддержать тебя в разных ситуациях.

11. *К настоящему времени я имею в своей жизни в достаточной степени:*

А) материальное благополучие;

Б) возможность интересно развлекаться;

В) хорошие условия жизни;

Г) хорошую семью;

Д) возможность интересно проводить время в обществе;

Е) уважение, признание и благодарность других;

Ж) чувство полезности для других;

З) созданного чего-то ценного, полезного.

12. *Я думаю, что занимаясь своей работой, имею в достаточной степени:*

А) хорошую зарплату, другие материальные блага;

Б) хорошие условия для работы;

В) хороший коллектив, дружеские взаимоотношения;

Г) определенные творческие достижения в ней;

- Д) хорошую должность;
 - Е) самостоятельность и независимость;
 - Ж) авторитет и уважение коллег;
 - З) высокий профессиональный уровень.
13. *Больше всего мне нравится когда:*
- А) нет насущных забот;
 - Б) кругом комфортно, приятное окружение;
 - В) кругом оживление, веселая суета;
 - Г) предстоит провести время в веселом обществе;
 - Д) испытываю чувство соревнования, риска;
 - Е) испытываю чувство активного напряжения и ответственности;
 - Ж) погружен в свою работу;
 - З) включен в совместную работу с другими.

14. *Когда меня постигает неудача, не получается то, чего очень хочу:*

- А) я расстраиваюсь и долго переживаю;
- Б) стараюсь переключиться на что-нибудь другое, приятное;
- В) теряюсь, злюсь на себя;
- Г) злюсь на то, что мне помешало;
- Д) стараюсь оставаться спокойным;
- Е) переживаю, когда пройдет первая реакция, и спокойно анализирую то, что произошло;
- Ж) стараюсь понять, в чем я был виноват;
- З) стараюсь понять причины неудачи и исправить положение.

Этап 2. Обработка результатов.

Баллы суммируйте по следующим шкалам: «жизнеобеспечение» (Ж), «комфорт» (К), «социальный статус» (С), «общение» (О), «общая активность» (А), «творческая активность» (АТ), «социальная полезность» (СП), опираясь на «ключ».

«КЛЮЧ» К ШКАЛАМ:

К шкале «жизнеобеспечение» (Ж) относятся ответы по следующим позициям опросника (суммируйте общее число по каждой шкале):

1а,б, 2а, 3а,з, 4е, 5а,з, 6з, 8а, 10в, 11а,г, 12а, 13а, 14а.

К шкале «комфорт» (К):

1г, 2б,в, 3б,д, 4з, 5б,в, 7а, 9а, 11б,в, 12б, 13б, 14б,д.

К шкале «социальный статус» (С):

1е, 2г, 7в,г,ж, 8в,з, 9в,г,е, 10г,з, 11е, 12д,е, 14г.

К шкале «общение» (О):

1в, 2д, 3в, 4б, 6в, 7б,з, 8б,г, 9б,д, 10а,б, 11г, 12в, 13г.

К шкале «общая активность» (А):

1ж, 3е, 4а,г, 5д, 6а,б,д, 7д, 10д, 12з, 13в,ж, 14в,е,з.

К шкале «творческая активность» (АТ):

1з, 2е,ж,з, 3ж, 4д, 5е, 6е, 7е, 8д,ж, 9з, 10ж, 11з, 12г, 13д.

К шкале «социальная полезность» (СП):

1д, 3г, 4в,ж, 5г,ж, 6г,ж, 8е, 9ж, 10е, 11ж, 12ж, 13е,з, 14ж.

Постройте график (МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОФИЛЬ):

Ж	К	С	О	А	АТ	СП
---	---	---	---	---	----	----

Сумма баллов по шкалам Ж, К, С, О характеризует выраженность **потребительной мотивации**; сумма баллов по шкалам А, АТ, СП указывает степень развития **производительной мотивации** личности. Подсчитайте сумму баллов по потребительной и производительной мотивации. Ответы зафиксируйте в тетради.

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого.

Интерпретация.

Если испытуемый набрал наибольшую сумму баллов по шкалам А, АТ и СП, то у него выражен «рабочий», производственный мотивационный профиль личности. Если же у него более высокие баллы по шкалам Ж, К, С, О то это свидетельствует о выраженности потребительного общежитейского профиля мотивации.

Не следует думать, что хорошим работником может стать только тот человек, у которого высокая производственная мотивация. Действительно, такой человек может активно действовать без явно видимой внешней мотивации, черпая удовлетворение в самой активности, творчестве или осознании своей социальной значимости. Человек с потребительной мотивацией может действовать не менее и даже более эффективно, если у него имеется достижимая цель, соответствующая его профилю мотивации. Например, если у испытуемого высокие значения по шкалам **Ж** и **К**, вероятно, **его деятельность будет сильно зависеть от оплаты**, так как именно деньги нужны для удовлетворения его мотивации. Если у испытуемого максимальное значение имеет шкала **С**, скорее всего, **перспектива карьерного роста для него важнее денег**.

Составьте *психологический портрет испытуемого*, опираясь на интерпретацию и пример, расположенный ниже.

Психологический портрет испытуемого (пример)

В мотивационной сфере испытуемого преобладает потребительная мотивация, направленная на удовлетворение личных потребностей (... баллов), над производительной, направленной на создание чего-то нового (... баллов).

Но испытуемый может действовать эффективно, когда его профессиональная деятельность оценивается высокой заработной платой (Ж (... баллов), К (... баллов)) *или перспективой карьерного роста* (С (... баллов)).

2 ЧАСТЬ Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере.

О.Ф. Потемкина выделила в мотивационной сфере человека четыре альтернативных пары ценностных ориентаций: альтруизм-эгоизм, процесс-результат, свобода-власть, труд-деньги. Преобладание тех или других установок во многом определяет поведение человека как в работе, так и в частной жизни. Кроме того, от соотношения ценностных ориентаций в значительной степени *зависит успешность совместной деятельности людей* – эффективно и бесконфликтно легче работать людям со сходными приоритетами мотиваций.

Этап 1. Ответы на вопросы. Инструкция: На каждый из приведенных 80 вопросов следует ответить «да», «+» или «нет», «-«. Эти ответы удобнее занести в заранее оформленный «бланк» - на странице в тетради номера вопросов написать и расположить их так:

- | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 5. | 9. | 13. | 17. | 21. | 25. | 29. | 33. | 37. |
| 2. | 6. | 10. | 14. | 18. | 22. | 26. | 30. | 34. | 38. |
| 3. | 7. | 11. | 15. | 19. | 23. | 27. | 31. | 35. | 39. |
| 4. | 8. | 12. | 16. | 20. | 24. | 28. | 32. | 36. | 40. |
| 41. | 45. | 49. | 53. | 57. | 61. | 65. | 69. | 73. | 77. |
| 42. | 46. | 50. | 54. | 58. | 62. | 66. | 70. | 74. | 78. |
| 43. | 47. | 51. | 55. | 59. | 63. | 67. | 71. | 75. | 79. |
| 44. | 48. | 52. | 56. | 60. | 64. | 68. | 72. | 76. | 80. |

ОПРОСНИК ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЕ

1. Сам процесс выполнения работы увлекает вас больше, чем этап ее завершения?
2. Для достижения цели вы обычно не жалеете сил?
3. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
4. Вы обычно много времени уделяете своей особе?

5. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что вам не интересно, даже если это необходимо?
6. Вы уверены, что настойчивости в вас больше, чем способностей?
7. Вам легче просить за других, чем за себя?
8. Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?
9. Закончивая интересное дело, вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расстаться?
10. Вам больше нравятся деятельные люди, способные достичь результата, чем просто добрые и отзывчивые?
11. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-либо просят?
12. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
13. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?
14. Вы считаете, что успехов в вашей жизни больше, чем неудач?
15. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятность?
16. Вы убеждены, что не нужно для кого-нибудь сильно напрягаться?
17. Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?
18. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?
19. Для себя у вас обычно не хватает ни времени, ни сил?
20. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
21. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?
22. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?
23. Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?
24. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
25. Можете ли вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?
26. Вам часто удается довести начатое дело до конца?
27. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить интересами других людей?
28. Вы можете назвать себя эгоистом?
29. Бывает, что вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?
30. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?
31. Ваша отличительная черта – бескорыстие?
32. Свободное время вы используете для своих увлечений?
33. Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что кому-то обещали что-либо сделать?
34. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
35. Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?
36. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
37. Соглашаясь на какое-либо дело, вы больше думаете о том, насколько оно вам интересно?
38. Стремление к результату в любом деле – ваша отличительная черта?
39. Ваша отличительная черта – умение помочь другим людям?
40. Вы способны проявить максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?
41. Вы согласны, что самое главное в жизни – быть мастером своего дела?
42. Вы более всего дорожите возможностью самостоятельного выбора решения?
43. Ваши знакомые считают вас властным человеком?
44. Вы согласны, что люди, которые не умеют заработать деньги, не стоят уважения?
45. Вы согласны, что иметь власть над людьми – наиболее важная ценность?
46. Ваши друзья состоятельные в материальном отношении люди?
47. Вы стремитесь, чтобы все вокруг вас были заняты увлекательным делом?
48. Вам всегда удается следовать своим убеждениям вопреки требованиям со стороны?

49. Считаете ли вы, что самое важное качество для власти – это ее сила?
50. Вы уверены, что все можно купить за деньги?
51. Вы выбираете друзей по деловым качествам?
52. Вы стараетесь не связывать себя различными обязательствами перед другими людьми?
53. Вы испытываете чувство негодования, если кто-либо не подчиняется вашим требованиям?
54. Деньги куда надежнее, чем власть и свобода?
55. Вам бывает невыносимо скучно без любимой работы?
56. Вы убеждены, что каждый должен обладать свободой в рамках закона?
57. Вам легко заставить делать людей то, что вы хотите?
58. Вы согласны, что лучше иметь высокую зарплату, чем высокий интеллект?
59. В жизни вас радует только отличный результат работы?
60. Самое главное стремление в вашей жизни – быть свободным?
61. Основное стремление в вашей жизни – свобода, а не власть и деньги?
62. Вы считаете себя способным руководить большим коллективом?
63. Является ли для вас заработок главным стремлением в жизни?
64. Любимое дело для вас ценнее, чем власть и деньги?
65. Вам обычно удается отвоевать свое право на свободу?
66. Испытываете ли вы жажду власти, стремление руководить?
67. Вы согласны, что деньги «не пахнут» и не важно, как они заработаны?
68. Даже бывая на отдыхе, вы не можете не работать?
69. Вы готовы многим жертвовать, чтобы быть свободным?
70. Вы чувствуете себя хозяином в своей семье?
71. Вам трудно ограничивать себя в денежных средствах?
72. Ваши друзья и знакомые ценят вас как специалиста?
73. Люди, ущемляющие вашу свободу, вызывают у вас большое негодование?
74. Власть может заменить вам многие другие ценности?
75. Вам обычно удается накопить нужную сумму денег?
76. Труд – наибольшая ценность для вас?
77. Вы согласны ущемить свою свободу, чтобы обладать властью?
78. Наиболее сильное потрясение для вас - отсутствие денег?
79. Творческий труд для вас является главным наслаждением в жизни?
80. Самое главное стремление для вас – быть свободным?

Этап 2. Обработка результатов.

Количество ответов «да» в каждой строке соответствует показаниям каждой из 8 шкал (8 строк). Значения по шкалам обозначают важность для человека каждого из описываемых ниже типов мотивов. Интересно не только то, какие или какое из этих значений велико, но и то, как они соотносятся между собой и какое из них наименьшее. **Результаты обработки занесите в тетрадь.**

При больших значениях по **шкале 1 (сумма плюсов в 1 строка)** человек имеет установку **на процесс**. В работе или другой деятельности ему важно, чтобы само занятие было интересным. Над достижением цели испытываемый мало задумывается, поэтому, например, может опоздать со сдачей работы. А уж если процесс стал ему неинтересен, он может и вовсе забросить данное занятие, не задумываясь о последствиях. Но зато человеку с такой установкой легче справиться с задачей, где важен именно сам процесс, например, он может стать руководителем туристической группы, экскурсоводом.

Большие значения по **шкале 2 (сумма плюсов во 2 строке)** обозначают установку **на результат**. Испытуемый стремится достигать результата в своей деятельности вопреки всему – суете, помехам, неудачам. Он относится к числу самых неожиданных сотрудников. Но он может за стремлением к достижению результата забыть обо всем остальном, например, кому-то ненамеренно навредить или просто сделать дело быстро, не заботясь о более отдаленных последствиях.

При больших значениях по **шкале 3 (сумма плюсов в 3 строке)** человек имеет установку **на альтруизм**, на то, чтобы действовать, прежде всего, на пользу другим, часто в ущерб себе (и делу). Традиционно эта установка считается социально ценной, и человек, обладающий ею, заслуживает уважения. Действительно, величайшие деяния добра совершались из альтруизма, но и зла тоже. Альтруист может быть весьма опасен для себя и окружающих, когда начинает самоотверженно «загонять» окружающих в счастье, как он его понимает. Но если он не позволяет себе такого, то может оказаться весьма полезным для окружающих, и притом быть от этого счастливым вне зависимости от личного положения. Однако подпускать такого человека к финансовому управлению коммерческой организацией опасно.

Когда имеется большое значение по **шкале 4 (сумма плюсов в 4 строке)**, испытуемый сосредоточен в основном **на своих личных интересах**. Это совсем не обязательно, что они сводятся к материальной выгоде – просто при принятии решений человек весьма серьезно учитывает то, как их последствия отразятся на нем лично. Обладать такой установкой могут как циничный вор и скряга, так и просто вполне моральный и добрый человек, придерживающийся «разумного эгоизма».

Большое значение по **шкале 5 (сумма плюсов в 5 строке)** говорит об установке **на труд**. Испытуемый все время нацелен на то, чтобы что-то сделать. Труд сам по себе приносит ему больше радости и удовольствия, чем другие занятия. В отличие от установки на процесс, здесь человеку важно чувствовать, что он не просто «занят», а именно «работает». При этом, если значения других шкал значительно ниже, для испытуемого не важно, насколько этот труд на самом деле результативен, но важно, насколько он одобряем руководством или обществом. Так, подобная установка может быть одной из причин продолжения работы, когда заплату не платят и заплатить не могут в принципе, поскольку продукция никому не нужна. Если же имеется еще хотя бы одна шкала с высоким значением, она может указывать на то, ради чего человек готов трудиться.

При больших значениях по **шкале 6 (сумма плюсов в 6 строке)** человек имеет установку **на свободу**. Она для него – главная ценность. Он не терпит никаких ограничений и готов идти на жертвы ради отстаивания своей независимости (иногда от мнимой опасности).

Большое значение по **шкале 7 (сумма плюсов в 7 строке)** означает, что человек имеет установку **на власть**. Он хочет чувствовать контроль над другими людьми и на многое готов ради этого. Он может оказаться в результате тираном, но может и стать неплохим руководителем, обладающим специфическим стилем руководства.

При больших значениях по **шкале 8 (сумма плюсов в 8 строке)** испытуемый имеет установку **на деньги**. Когда их у него нет, он думает в основном о том, как их достать, а когда они есть – как их не потерять и преумножить их количество. Деньги для него имеют ценность сами по себе, а не только как средство приобретения чего-либо. Он не обязательно станет «добывать» их любыми средствами, но при выборе работы для себя скорее обратит внимание на зарплату, чем на содержание.

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого.

Интерпретация

На основании результатов тестирования по данной методике можно выделить **3 группы людей:**

1. **Высокомотивированные с гармоничной ориентацией.** Все ориентации выражены сильно (значения всех шкал не менее 5) и приблизительно в равной степени. Обычно это наиболее эффективные работники при всех условиях. Однако такие люди встречаются довольно редко.

2. **Низкомотивированные** – все ориентации выражены слабо (значения всех шкал менее 4). В течение короткого времени такое состояние естественно в кризисные периоды, в частности, в период выбора профессионального пути. Но если такое состояние характерно для человека постоянно, можно предположить, что он не выработал жизненных приоритетов или по каким-то причинам скрывает их. Обычно такие люди ведут себя пассивно, но в целом их поведение непредсказуемо.
3. **Дисгармоничная ориентация** – одни ориентации выражены слабо, другие – сильно. Очень редко доминирует одна какая-нибудь установка, обычно их 2-3. Это наиболее распространенный случай. Такой человек работает эффективно тогда, когда работа удовлетворяет его ведущую мотивацию.

Составьте *психологический портрет испытуемого*, определив, к какой группе людей относитесь и, указав ведущую установку.

Психологический портрет испытуемого (пример)

Испытуемый относится к группе людей с дисгармоничной ориентацией в мотивационно-потребностной сфере, то есть одни ориентации выражены слабо (№ шкал....), другие - сильно (№ шкал...).

Таким образом, испытуемый работает эффективно тогда, когда работа удовлетворяет его ведущую установку на

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2.

ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Краткие сведения по теории

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психологического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов – типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях. *Темперамент – это врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.*

Айзенк в результате многочисленных исследований и анализа большого количества работ других авторов показал, что фундаментальными параметрами структуры личности являются факторы: «невротизм» и «экстраверсия – интроверсия». Адаптированный тест этого автора предлагается вашему вниманию.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 1. Ответы на вопросы.***

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 2. Обработка результатов.***

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 3. Психологический портрет испытуемого.***

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая помарки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет» должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

Этап 1. Ответы на вопросы.

Инструкция:

Ответьте на вопросы «да»(+) или «нет»(-). Результаты оцениваются с помощью соответствующего ключа, который будет предложен далее.

1. Часто ли испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить и утешить?
3. Вы беспечный человек?
4. Не находите ли вы, что вам трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если обещали что-то сделать, всегда ли сдерживаете свое обещание?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы на спор все, что угодно?
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ым) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало?
15. Предпочитаете ли книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли мысли, которые вы бы хотели скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, так, что все горит в руках, а потом совсем вялы?
20. Предпочитаете ли иметь меньше друзей, но особенно близких?
21. Часто ли мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли дать волю своим чувствам и вовсе повеселиться в компании?
26. Считаете ли себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что не спитесь от того, что голова полна разных мыслей?
32. Если хотите узнать о чем-либо, то предпочитаете прочитать об этом в книге?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?

34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли бы платили за проезд на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Раздражительны ли вы?
38. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
39. Нравится ли работа, требующая быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Когда-нибудь опаздывали на работу или свидание?
43. Часто ли вам сняться кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать с незнакомцем?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли назвать себя весьма уверенным в себе человеком?
50. Легко ли обижаетесь, когда указывают на ваши ошибки в работе или личные промахи?
51. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли подшучивать над другими?
57. Мучает ли вас бессонница?

Этап 2. Обработка результатов.

Подсчитайте количество совпадений с ключом (каждое совпадение оценивается в 1 балл) по каждой из трех шкал. Ответы зафиксируйте в тетради.

1. Шкала «Скрытность-откровенность»:

(носит информативный характер и дает понять, насколько результаты теста будут достоверными) проверьте, насколько искренне вы отвечали на вопросы. Если у вас больше 4 совпадений по предлагаемому ниже ключу, то вы были не совсем честны с самим собой, а значит и результаты теста не могут быть вполне достоверными.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, вы получаете 1 балл. Вопросы 6, 24, 36 – «да»; вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54 – «нет».

2. Шкала «Интроверсия - Экстраверсия»:

(носит определяющий характер, ее результат откладывается на оси «интроверсия-экстраверсия» и определяет темперамент)

вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – «да»; 5, 15, 20, 29, 32, 34, 38, 41, 51 – «нет».

3. Шкала «Эмоциональная стабильность – нестабильность»:

(носит определяющий характер, ее результат откладывается на оси «эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность» и определяет темперамент)

вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – «да»; отрицательные ответы не учитываются.

Результаты 2 и 3 шкал отложите на осях графика, приведенного ниже. Через отложенные точки проведите прямые, перпендикулярные осям. Полученная точка пересечения укажет на ваш тип темперамента.

Шкала для определения типологии личности

Эмоциональная нестабильность

24

Меланхолик

Холерик

13

0 Интроверсия

12

12

13

Экстраверсия

24

12

Флегматик

Сангвиник

0

Эмоциональная стабильность

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого.

Интерпретация.

Экстраверсия. Скорее всего, вы социально открыты, расторможены, хорошо завязываете и поддерживаете эмоциональные контакты. Это может быть полезно тогда, когда требуется способность брать ситуацию в свои руки. Вам подходит работа коммерсанта, брокера, продавца, журналиста. Ваши характерные черты: общительность, гибкость поведения, умение найти свое место в обществе и приспособиться к его требованиям. Вы в большей степени склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, чем по намеченной программе. Вас, подобно магнит, притягивают предметы и объекты внешнего мира. Крайностями вашего поведения могут быть неразборчивость в контактах, избыточная общительность, граничащая с назойливостью, выставление на показ особенностей вашего характера.

Интроверсия. Скорее всего, вы скромны, не нуждаетесь в постоянной поддержке группы (самодостаточны), возможно, излишне скованны в личностных контактах и испытываете трудности в общении. Эти черты могут помочь в тех ситуациях, где требуется сосредоточенность и выполнение кропотливой работы. Вы склонны к самоанализу, вам присущи застенчивость, социальная пассивность. Вам трудно включиться в процесс группового решения задач, вы предпочитаете индивидуальную работу. Ваши интересы направлены на внутренний мир человека, который для вас более значим, чем мир предметов и внешних обстоятельств, вынуждающих считаться с их существованием. Ваши возможные крайности: слабая пластичность, неумение находить себя в новых условиях, жесткость некоторых жизненных установок, неспособность изменить свои оценки и мнения даже в случаях их предельной неуместности и необоснованности, замкнутость, раздражительность.

Эмоциональная нестабильность (нейротизм). С большой долей вероятности можно сказать, что вы не удовлетворены своей способностью разрешать жизненные проблемы и достигать желаемых результатов. Вам свойственна повышенная тревожность по поводу мелких житейских проблем. Возможна тревожность и по поводу своего здоровья, часто не имеющая реальных оснований. Вам свойственны повышенная чувствительность и высокая чуткость к опасности, поэтому вы склонны опираться на мнение большинства. Вас отличает развитое чувство ответственности, обязательность, постоянные переживания за судьбу близких. Чувство сострадания и сопереживания могут колебаться в зависимости

от предмета привязанности. Вам свойственна склонность к сомнению, проверке даже хорошо сделанной работы. Ваша самооценка скорее всего занижена и не совпадает с завышенным идеальным образом желаемого Я, которому вы считаете необходимым соответствовать. И в то же время у вас недостаточно внутренних побуждений, чтобы захотеть достичь этого.

Эмоциональная стабильность. Ваша характеристика противоположна портрету тех, кому свойственен нейротизм. Вы не склонны к беспокойству, устойчивы по отношению к воздействиям со стороны окружающих людей и обстоятельств, склонны к лидерству, способны расположить к себе и вызвать доверие у большинства окружающих.

Сангвиники характеризуются как натуры живые, энергичные, эмоциональные, впечатлительные, которые умеют легко осваиваться в новой обстановке. Весельчаки, склонны к любым наукам, сдержанны, влюбчивы, щедры, любят веселье, смелы и добры.

К холерикам относятся люди горячие, несдержанные, нетерпеливые, вспыльчивые, постоянно уверенные в своей правоте. Это люди необузданные, стремящиеся превзойти во всем других, ко всему восприимчивые, великодушные и щедрые, неизменно стремятся к вершинам.

Флегматики – натуры сдержанные, неторопливые спокойные, невозмутимые, способные к продолжительным продуктивным усилиям, в то же время ленивы, любят вкусно и много поесть, малоподвижны.

Меланхолическому темпераменту присущи такие черты, как мягкость, чуткость, преобладание пониженного фона настроения. Многие из меланхоликов робки, застенчивы, нерешительны, мнительны. Часто они трудоголики, постоянно размышляют на разные темы, тверды в намерениях, отовсюду ожидают опасности.

В чистом виде темперамент встречается редко, чаще всего наблюдается сочетание качеств.

Составьте **психологический портрет испытуемого**, описав 3 полученные точки, определяющие темперамент испытуемого.

Психологический портрет испытуемого (пример)

Точка 1. Экстраверсия. Испытуемый социально открыт, расторможен, хорошо завязывает и поддерживает эмоциональные контакты. Это может быть полезно тогда, когда требуется способность брать ситуацию в свои руки.

Точка 2. Эмоциональная стабильность. Испытуемый не склонен к беспокойству, устойчив по отношению к воздействиям со стороны окружающих людей и обстоятельств, склонен к лидерству, способен расположить к себе и вызвать доверие у большинства окружающих.

Точка 3. Сангвинический темперамент. Испытуемый характеризуется как натура живая, энергичная, эмоциональная, впечатлительная, которая умеет легко осваиваться в новой обстановке. Весельчак, склонен к любым наукам, сдержан, влюбчив, щедр, любит веселье, смел и добр.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3. ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА.

Краткие сведения по теории

Темперамент — одна из важнейших врожденных характеристик индивида. Широко известны 4 типа темперамента. Давайте немного конкретизируем: сильный, подвижный, уравновешенный — *сангвиник*; сильный, подвижный, неуравновешенный — *холерик*; сильный, инертный, уравновешенный — *флегматик*; слабый, неуравновешенный, отзывчивый — *меланхолик*.

Несмотря на такое четкое разделение характеристик, любой из описанных выше типов темперамента в «чистом виде» не встречается или встречается очень редко. Обычно можно говорить о том, что в каждом человеке присутствуют в определенной пропорции все четыре типа темперамента.

Данный тест предназначен именно для того, чтобы установить соотношение четырех базовых типов темперамента для конкретного опрашиваемого человека. Автор методики теста «Формула темперамента» **А.Белов**.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком **Этап 1. Ответы на вопросы**.

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком **Этап 2. Обработка результатов**.

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком **Этап 3. Психологический портрет испытуемого**.

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая помарки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет» должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

Этап 1. Ответы на вопросы.

Инструкция.

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

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

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

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

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

4. Если вы: 1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке;

3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми; 4) не верите в свои силы; 5) легко переносите одиночество; 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонны уходить в себя; 8) быстро утомляетесь; 9) обладаете тихой речью; 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; 11) впечатлительны до слезливости; 12) чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению; 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; 14) склонны к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; 16) чрезмерно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) уступчивы и покорны; 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих, то вы – **меланхолик**.

Этап 2. Обработка результатов.

А теперь определите формулу темперамента (Φ_T):

$$\Phi_T = X + C + \Phi + M;$$

* 100%; * 100%;

$$[\%][X] = \frac{[\%][X]}{[\%][X]} * 100\%;$$

$$[\%][C] = \frac{[\%][C]}{[\%][C]} * 100\%;$$

где X – холерический темперамент; C – сангвинический темперамент; Φ – флегматический темперамент; M – меланхолический темперамент; A – общее число плюсов по всем типам; A_x – число плюсов в «паспорте холерика»; A_ϕ – число плюсов в «паспорте флегматика»; A_c – число плюсов в «паспорте сангвиника»; A_m – число плюсов в «паспорте меланхолика».

В итоге формула темперамента может приобрести такой, например, вид:

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

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого.

Интерпретация.

Данный пример означает, что если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30-39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20-29% - средне, если 10-19% - в малой степени.

Составьте **психологический портрет**, указав доминирующий тип темперамента, ярко выраженный, средне выраженный и выраженный в малой степени (обратите внимание, что процентное содержание темперамента менее 10% - не учитывается). Сравните ведущие темпераменты 2 и 3 практической работы: если они совпадают, то результаты

практических работ *коррелируют* (связаны) *между собой*; если ведущие темпераменты соседствуют друг с другом (находятся рядом на графике типологии личности – 2 практическая работа), то *темперамент* из 2 практической работы *движется в сторону темперамента* из 3 практической работы; если же они противоположны друг другу, то *результаты практических работ не коррелируют* (не связаны).

Психологический портрет испытуемого (пример)

Полученная формула темперамента означает, что холерический и сангвинический темпераменты у испытуемого выражены достаточно ярко, меланхолический темперамент выражен в средней степени, а флегматический – в малой.

Сравнивая ведущие темпераменты 2 и 3 практической работы, можно отметить, что результаты этих практических работ коррелируют между собой.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №4. ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ. ВЫЯВЛЕНИЕ СТЕПЕНИ АГРЕССИВНОСТИ.

Краткие сведения по теории

Предлагаем вам с помощью теста **А. Ассингера** определить, достаточно ли вы корректны в отношениях со своими сверстниками и легко ли им общаться с вами. Для большей объективности ответов попросите кого-нибудь из одноклассников ответить на вопросы вместо вас. Это поможет вам понять, насколько верна ваша самооценка. Если вам не приходилось бывать в какой-либо ситуации, то вообразите ее и представьте свое поведение в ней.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 1. Ответы на вопросы.***

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 2. Обработка результатов.***

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 3. Психологический портрет испытуемого.***

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая помарки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет» должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

Этап 1. Ответы на вопросы.

Инструкция.

Начертите таблицу, данную ниже, себе в тетрадь; против римского номера вопроса в вертикальной колонке находятся три варианта ответа. Отвечая на вопросы, обведите свой ответ кружком в соответствующей колонке таблицы. Определите его оценку в очках. Очки суммируйте.

Вопрос	Очки за ответы на вопросы по разделам
--------	---------------------------------------

Ы	I	I	II	I	V	V	VI	VII	I	X	X	XI	XII	XI	X	XV	XVI	XVII	XI	X
	I	I	I	V		I	I	I	X		I	I	I	V	V	I	I	I	X	X
1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1
3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	3	3	3	2	3	3	1	2

1. Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта:

1. всегда,
2. иногда,
3. никогда?

2. Как вы себя ведете в критической ситуации:

1. внутренне кипите,
2. сохраняете спокойствие,
3. теряете самообладание?

3. Каким считают вас коллеги:

1. самоуверенным и завистливым,
2. дружелюбным,
3. спокойным и независимым?

4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность (поручение):

1. примите ее с некоторыми опасениями,
2. согласитесь без колебаний,
3. откажетесь от нее ради собственного спокойствия?

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

1. выдадите ему «по первое число»,
2. заставите вернуть,
3. спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь?

6. Какими словами вы встретите близкого человека, если он вернулся с работы позже обычного:

1. «что тебя так задержало?»
2. «где ты торчал допоздна?»
3. «я уже начал(а) волноваться?»

7. Как вы ведете себя за рулем автомобиля (мотоцикла, мопеда):

1. стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост»,
2. вам все равно, сколь автомобилей вас обошло.
3. помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас?

8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь:
 1. сбалансированными,
 2. легкомысленными,
 3. крайне жесткими?

9. Что вы предпринимаете, если не все удается:
 1. попытаетесь свалить вину на другого,
 2. смиряетесь,
 3. становитесь впредь осторожнее?

10. Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи:
 1. «пора уже запретить такие развлечения»,
 2. «надо создать возможность организованно и культурно отдыхать»,
 3. «и чего только с такими возьтятся»?

11. Что вы ощущаете, если место, которое вы хотели занять, досталось другому:
 1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
 2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
 3. «Может быть, мне это удастся в другой раз?»

12. Как вы смотрите страшный фильм:
 1. боитесь,
 2. скучаете,
 3. получаете истинное удовольствие?

13. Если из-за дорожной пробки вы опоздали на важное мероприятие:
 1. будете нервничать,
 2. попытаетесь вызвать снисходительность партнеров,
 3. огорчитесь?

14. Как вы относитесь к своим спортивным успехам:
 1. обязательно стараетесь выиграть,
 2. цените удовольствие почувствовать себя в форме,
 3. очень сердитесь, если проигрываете?

15. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане (кафе, столовой):
 1. стерпите, избегая скандала,
 2. вызовите метрдотеля (администратора) и сделаете ему замечание,
 3. отправитесь с жалобой к директору заведения?

16. Как вы себя поведете, если вашего младшего товарища, брата. Сестру обидели в школе:

1. поговорите с учителем,
 2. устроите скандал родителям «малолетних преступников»,
 3. посоветуете ребенку дать сдачи?
17. Какой, по-вашему, вы человек:
1. средний,
 2. самоуверенный,
 3. пробивной?
18. Что вы ответите младшему товарищу, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами:
1. «простите, это моя вина»,
 2. «ничего, пустяки»,
 3. «а повнимательнее вы быть не можете?»
19. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи:
1. когда же, наконец, будут приняты конкретные меры,
 2. надо ввести телесные наказания,
 3. нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели?
20. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочтете:
1. тигра или леопарда,
 2. домашнюю кошку,
 3. медведя?

Этап 2. Обработка результатов.

Посчитайте общее количество баллов (сумму) по таблице. Ответ запишите. Посчитайте количество (не сумму) цифр «1» и отдельно «3». Ответ также зафиксируйте в тетради. *Например:*

Общая сумма баллов: 38

Количество «1» - 7 шт.

Количество «3» - 5 шт.

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого.

Интерпретация.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, нередко оказываетесь чрезмерно жестким к другим людям и неуравновешенными. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, и добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности вы стараетесь их за это наказывать.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы, как травинка, гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности вам не помешает. Если по **7-ми и более вопросам** вы набрали по **3 очка** и **менее чем по 7-ми вопросам** – по **1 очку**, то взрывы вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем

конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по **7-ми и более вопросам** вы получили по **1 очку** и **менее чем по 7-ми вопросам – по 3 очка**, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам тоже не присущи вспышки агрессивности, но вы подавляете их уж слишком тщательно.

Психологический портрет испытуемого

(пример)

Испытуемый умеренно агрессивен, но вполне успешно идет по жизни, поскольку у него достаточно здравого честолюбия и самоуверенности.

Кроме этого, испытуемый бывает чрезмерно замкнут. Это не значит, что ему не присущи вспышки агрессивности, просто он подавляет их уж слишком тщательно.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №5.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ. ВЫЯВЛЕНИЕ СТЕПЕНИ АГРЕССИВНОСТИ.

Краткие сведения по теории

Тест **К. Томаса** позволяет выявить ваш стиль поведения в конфликтной ситуации. Опросник Томаса не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также дает информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации. При помощи специальной формулы вы можете просчитать исход конфликта.

Структура работы

А) Ответьте на вопросы теста и зафиксируйте их в тетради (если это необходимо, по методике теста занесите ответы в таблицу). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 1. Ответы на вопросы.***

Б) Обработайте результаты теста: подсчитайте количество баллов, соотнесите свои ответы с предлагаемым «ключом», составьте график, таблицу, если это необходимо по методике теста. Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 2. Обработка результатов.***

В) Интерпретируйте результаты: составьте психологический портрет испытуемого, то есть себя, опираясь на интерпретацию, предложенную тестом (психологический портрет составляется о третьем лице, об испытуемом, так как подобная методика позволяет взглянуть на себя со стороны, оценить свои сильные и слабые стороны). Данный вид работы выполняется под заголовком ***Этап 3. Психологический портрет испытуемого.***

Рекомендации

Отвечая на вопросы психологического теста, стремитесь уловить первый ответ, который придет в голову. Именно такой ответ связан с интуицией, необходимой для корректного результата. Долго рассуждая же над ответом, вы включаете логику, которая укажет, в конечном результате, на некорректные сведения.

Оформляя работу в тетради, соблюдайте аккуратность, исключая помарки и зачеркивания; все данные (вычисления, подсчеты, графики, таблицы) должны быть отражены в тетради; подзаголовок «психологический портрет» должен предварять данный вид работы; местоимения и существительные, называющие испытуемого, должны быть согласованы между собой.

Этап 1. Ответы на вопросы.

Инструкция.

Вам будет предложено по паре утверждений, описывающих тот или иной вариант выхода из абстрактной конфликтной ситуации. Таких пар будет 30. Ваша задача заключается в том, чтобы из каждой пары выбрать тот вариант поведения, который наиболее приемлем для вас. Тест следует проводить в тетради. Там вы должны зафиксировать: номер пары, а также шифр, соответствующий варианту поведения,

которые вы выбрали. Шифр (буква и цифра) в каждом случае приводите в начале утверждения. Запись будет выглядеть примерно так:

1. **A4.**
2. **B5.**
3. **A4 и т.д.**

Выбор должен быть осуществлен обязательно в каждой из 30 пар (пусть вас не смущает, что некоторые варианты поведения будут повторяться в других сочетаниях).

Варианты поведения:

1. A4. Я попытаюсь избежать возникновения неприятностей.	B1. Я стараюсь добиться своего.
2. A4. Нередко я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорного вопроса брали на себя другие.	B5. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я предпочитаю обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
3. A4. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	B3. Я уступаю в одном в обмен на другое.
4. A2. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.	B4. Стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
5. A1. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.	B2. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. A1. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.	B2. Улаживая ситуацию, я обычно пытаюсь добиться своего.
7. A2. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.	B1. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
8. A3. Я предпочитаю среднюю позицию.	B1. Я отстаиваю свои желания.
9. A3. Я предпочитаю среднюю позицию.	B2. Я настаиваю, чтобы было сделано по моему.
10. A2. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.	B4. Нередко я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорного вопроса брали на себя другие.
11. A2. Я стараюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	B3. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
12. A2. Я сразу же пытаюсь открыто определить то, в чем состоят все	B4. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса тем, чтобы со временем решить его окончательно.

затронутые интересы и спорные вопросы.	
13. А4. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	В3. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
14. А4. Я считаю, что разногласия не всегда стоят того, чтобы волноваться из-за них.	В1. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
15. А3. Я предпочитаю среднюю позицию.	В4. Я считаю, что разногласия не всегда стоят того, чтобы волноваться из-за них.
16. А5. Я стараюсь не задеть чувств другого.	В1. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А2. Я сразу же пытаюсь открыто определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.	В5. Я больше стараюсь успокоить другого и сберечь наши отношения.
18. А5. Я стараюсь не задеть чувств другого.	В2. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы совместно с другим заинтересованным лицом добиться успеха.
19. А1. Я твердо пытаюсь достичь своего.	В3. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
20. А5. Я стараюсь успокоить другого и сберечь наши отношения.	В4. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
21. А5. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	В3. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
22. А5. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	В3. Я стараюсь провести другого к компромиссу.
23. А3. Я стараюсь найти компромиссное решение.	В5. Иногда я жертвую своими интересами ради другого человека.
24. А1. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	В5. Я больше стараюсь успокоить другого.
25. А1. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.	В5. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А1. Обычно я настойчиво	В2. Я сразу же пытаюсь открыто определить, в чем состоят затронутые

стремлюсь добиться своего.	интересы и спорные вопросы.
27. А3. Я стараюсь найти компромиссное решение.	В2. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
28. А3. Я предпочитаю среднюю позицию.	В2. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
29. А5. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	В2. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
30. А4. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать спор.	В5. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Этап 2. Обработка результатов.

А теперь независимо от букв, указанных в шифре, подсчитайте количество цифр, стоящих возле букв: 1- ..., 2- ..., 3- ..., 4- ..., 5 (общее количество этих цифр при сложении должно быть 30). Результаты зафиксируйте в тетради. *Например:*

цифры	их количество
«1»	- 6
«2»	- 7
«3»	-11
«4»	- 3
«5»	- 3
Общее количество цифр:	30

Этап 3. Составление психологического портрета испытуемого.

Интерпретация.

Этот тест позволяет определить ведущую стратегию вашего поведения в условиях противоречия. Как ни странно, но существует всего пять способов поведения в ситуациях конфликта. Если у вас оказалось больше всего (максимальное количество цифр):

1 - то вы предпочитаете стратегию поведения **соперничество (доминирование)** – высокая ориентация на себя и низкая на других. Этот стиль идентифицируется с ориентацией «выиграть-проиграть» или с «силовым» поведением для достижения победы.

2 – **сотрудничество (интегрирование)** – высокая ориентация на себя и на других. Этот стиль включает открытость, обмен информацией, выяснение и проверку различий для достижения эффективного решения, приемлемого для обеих сторон.

3 – **компромисс** – средняя ориентация на себя и других. Этот стиль включает тактику типа «ты мне – я тебе», т.е. обе стороны что-то теряют, чтобы достичь взаимоприемлемого решения.

4 – **избегание (уход)** – низкая ориентация на себя и других. Этот стиль ассоциируется с уходом в сторону, удалением себя (психологически или физически) от ситуации конфликта.

5 – **уступчивость (сглаживание)** – низкая ориентация на себя и высокая – на других. Этот стиль ассоциируется с попытками преуменьшать важность различий и акцентировать внимание на общности, совпадениях, чтобы удовлетворить потребности других, пренебрегая своими собственными интересами.

Психологический портрет испытуемого (пример)

Ведущая стратегия испытуемого в условиях противоречия (конфликта) - компромисс - средняя ориентация на себя и других. Этот стиль включает тактику типа «ты мне – я тебе», т.е. обе стороны что-то теряют, чтобы достичь взаимоприемлемого решения.

Список используемых источников:

1. Д.М. Рамендик. Управленческая психология: учебник, М. – ФОРУМ: ИНФРА – М, 2012. – 256с.
2. Л.Д. Столяренко. Основы психологии: учебник, Ростов/Дону – 2014г., 324с.
3. В.А. Соснин, Е.А. Красникова. Социальная психология: учебник. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2016. – 336с. (серия проф. обр-е).
4. Е.Н. Кишкель Управленческая психология: учебное пособие, М, 2014г. – 246с.
5. Ю.Н. Акимова Психология управления: учебник и практикум, М.: Юрайт – 2018. – 317с.