

Министерство образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ

Учебное пособие для старшеклассников
и педагогической практики студентов

Благовещенск 2000

ББК 88
П 86

Печатается по разрешению
редакционно-издательского
совета АмГУ

Психология самопознания: Учебное пособие для старшеклассников и педагогической практики студентов. - Благовещенск: Изд-во Амурск. гос. ун-та, 1996.- с.

Рецензенты:

Проректор по учебно-методической работе Амурск. Обл. ин-та повышения квалификации и подготовки пед. кадров В.С. Калита, кафедра педагогики и психологии БГПИ (зав.кафедрой проф. В.П.Елфимов).

Пособие может быть использовано старшеклассниками и студентами для развития практических навыков самопознания.

В процессе выполнения предлагаемых в сборнике тестов-заданий вы можете познакомиться с закономерностями межличностного восприятия и взаимодействия, овладеть конкретными приемами предотвращения конфликтных ситуаций и достижения цели.

Введение

ЧТО Я УЗНАЮ О СЕБЕ

Я изучаю этот курс потому, что я хочу добиться успехов в жизни, получить образование и сделать свою линию судьбы. Я верю, что добьюсь выполнения своих жизненных планов и целей, если я:

- Буду оценивать свои способности для того, чтобы знать свои сильные стороны и как исправить свои слабые.
- Буду изучать, как я могу оставаться здоровым.
- Буду четко определять свои личные цели и ценности.
- Буду изучать, как думать далеко вперед и какую пользу это может принести мне, моей стране, миру.
- Определю, каким я вижу будущее и как работать, чтобы это будущее осуществилось.
- Буду четко понимать свои умения и интересы.
- Буду лучше распоряжаться своим временем.
- Буду больше узнавать и стремиться совершенствовать свои качества общения с людьми, которые от меня отличаются.
- Буду совершенствовать свой внешний облик, понимать, как улучшить его, чтобы производить на других хорошее впечатление.
- Буду понимать психологию взаимоотношений людей, и как люди могут создавать себе в этом проблемы, не осознавая того.
- Буду учиться выступать на публике.
- Буду учиться, как положительно влиять на поведение других.
- Составлю план своих пожизненных достижений.

РАЗДЕЛ I

Информация для размышлений

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ)

В 14-17 взрослеющий человек начинает интересоваться тем, какие психологические качества ему присущи, чем он отличается от других людей, что у него общего с ними. Итак, первый шаг к самосознанию - определение своей индивидуальности.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ (от лат. *individuum* - неделимое, особь) - неповторимое своеобразие психики каждого человека, отличающее его от других людей.

Неповторимое своеобразие каждого человека, разумеется, не исключает наличия у него определенных типических черт, общих для большого числа людей.

Наибольший научный интерес представляют именно групповые и типические индивидуально-психологические различия.

“Индивидуально-психологические различия, касающиеся свойств личности (прежде всего способностей и характера), не могут быть установлены и оценены лишь посредством тестов, выявление такого рода индивидуально-психологических различий требует многостороннего изучения личности.”*

ТЕМПЕРАМЕНТ (от лат. *temperamentum* - надлежащее соотношение частей) - закономерное соотношение индивидуальных особенностей личностей, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.**

ТЕМПЕРАМЕНТ - динамическая характеристика психологических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и др. характеристиках.

* Психологический словарь/ Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.; — М.: Педагогика, 1983.

** Психологический словарь/ Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; — М.: Педагогика, 1983.

От темперамента зависят такие свойства личности:

- ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ
- ИМПУЛЬСИВНОСТЬ
- ТРЕВОЖНОСТЬ

Сочетание эмоциональности, импульсивности, тревожности создают индивидуальный тип темперамента.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТОВ:

- сангвинический
- меланхолический
- холерический
- флегматический

ХОЛЕРИК

- сильная нервная система
- легко переключается с одного на другое
- неуравновешенность нервной системы
- безудержность в поведении
- трудно совместим с другими людьми
- резкие смены настроения
- вспыльчив
- нетерпелив
- подвержен эмоциональным срывам

САНГВИНИК

- сильная нервная система
- хорошая работоспособность
- легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми
- стремится к частой смене впечатлений
- легко и быстро отзывается на события
- легко переживает неудачи

ФЛЕГМАТИК

- сильная работоспособная нервная система
- с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке
- спокойное, ровное настроение
- чувства отличаются постоянством

МЕЛАНХОЛИК

- низкий уровень психической активности
- замедленность движений
- сдержанность мимики и речи
- быстрая утомляемость
- высокая эмоциональная чувствительность ко всему происходящему вокруг
- универсально уживчив (совместим) с другими людьми

ИНТРОВЕРСИЯ - ЭКСТРАВЕРСИЯ - характеристики индивидуально-психологической ориентации человека.

ЭКСТРАВЕРСИЯ - ориентация на внешний мир.

ИНТРОВЕРСИЯ - ориентация на внутренний субъективный мир.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

МОЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА (тест-опросник Айзенка)

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Необходимо дать однозначные ответы (“да” - ”нет”). Ответ “да” следует отметить крестиком (+), ответ “Нет” - знаком “минус” (-). Работайте быстро, не тратя много времени на обдумывание ответов, так как наиболее важна ваша первая реакция. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Итак, отвечайте быстро, не задумываясь:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать сильные ощущения?
2. Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам трудно отвечать “нет”?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы 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 все что угодно на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным(ной) незнакомцем(кой)?

* По кн.: Немов Р. С. Психология. Учеб. для высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. — М.: Просвещение: Владос, 1994, с. 332-358.

** Все используемые методики и тесты достаточно хорошо известны в психологическом мире и используются так давно, что авторство многих из

них стало “неизвестным”. Составитель в меру своих возможностей указывает на авторство в тексте или в списке использованной литературы.

12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии так, что все “горит в руках”, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочтете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
 40. Не волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
 41. Вы ходите медленно, неторопливо?
 42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
 43. Часто ли вам снятся кошмары?
 44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
 45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
 46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
 47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
 48. Есть ли среди ваших знакомых такие люди, которые вам явно не нравятся?
 49. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
 50. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
 51. Вы считаете, 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 вы подшучивать над другими?
 57. Страдаете ли вы бессонницей?
-

“КЛЮЧ” К ОПРОСНИКУ

Показатель экстраверсии	Показатель нейротизма	Показатель искренности ответов
1. Да +	2. Да +	6. Да +
3. Да +	4. Да +	12. Нет -
5. Нет -	7. Да +	18. Нет -
8. Да +	9. Да +	24. Да +
10. Да +	11. Да +	30. Нет -
13. Да +	14. Да +	36. Да +
15. Нет -	16. Да +	42. Нет -
17. Да +	19. Да +	48. Нет -
20. Нет -	21. Да +	54. Нет -
22. Да +	23. Да +	
25. Да +	26. Да +	
27. Да +	28. Да +	
29. Нет -	31. Да +	
32. Нет -	33. Да +	
34. Нет -	35. Да +	
37. Нет -	38. Да +	
39. Да +	40. Да +	
41. Нет -	43. Да +	
44. Да +	45. Да +	
46. Да +	47. Да +	
49. Да +	50. Да +	
51. Нет -	52. Да +	
53. Да +	55. Да +	
56. Да +	57. Да +	

Анализ результатов

По каждому показателю посчитайте сумму баллов: за каждый ответ, совпадающий с “ключом”, начислите себе 1 балл. Затем отложите на схеме полученные результаты по шкале “интроверсия-экстраверсия” и по шкале “нейротизм (эмоциональная устойчивость - нестабильность)”. В зависимости от полученного результата вы определите уровень своей эмоциональной стабильности (до 12 баллов - показатель эмоциональной стабильности, более 12 баллов - неустойчивости. Чем выше показатель, тем уровень нестабильности выше). На шкале “интроверсия-экстраверсия” отметьте показатель нейротизма. Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип вашего темперамента.

Нейротизм (эмоциональная нестабильность).

	М			
Легко растворяющийся	Е	24	Х	Чувствительный
Тревожный	Л		О	Беспокойный
Ригидный*	А		Л	Агрессивный
Склонный к рассуждениям	Н		Е	Возбудимый
Пессимистичный	Х		Р	Непостоянный
Сдержанный	О		И	Импульсивный
Необщительный	Л		К	Оптимистичный
Тихий	И			Активный
	К	13		

0 ----- ИНТРОВЕРСИЯ----- 12 ----- 13 ----- Экстраверсия ----- 24

Пассивный	Ф		С	Общительный
Осмотрительный	Л		А	Разговорчивый
Рассудительный	Е		Н	Контактный
Доброжелательный	Г		Г	Отзывчивый
Управляемый	М		В	Непринужденный
Внушающий доверие	А		И	Жизнерадостный
Ровный	Т		Н	Склонный к лидерству
Спокойный	К	0	К	Не склонный к беспокойству

Эмоциональная стабильность (устойчивость)

Рис. “Круг” Айзенка

Шкала “искренности ответов” на схеме не изображена. Она диагностирует вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что вы, к сожалению, не были искренни при ответах на вопросы теста.

Показатель **нейротизма** характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель “0 - 12” по шкале “нейротизм”), а на другом - чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель “13 - 24” по шкале “нейротизм”). Чем (в первом случае) показатель, полученный вами, ниже, и чем (во втором случае) выше, тем эти качества выражены больше. **Эмоционально устойчивые** (стабильные) - люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают

доверие, склонны к лидерству. **ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕСТАБИЛЬНЫЕ** (нейротичные) - чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Информация для размышлений

ХАРАКТЕРИСТИКА АБСОЛЮТНЫХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА, ИЛИ ОТТЕНКИ ХАРАКТЕРА

1. **Абсолютного холерика** - вспыльчивого, горячего, легко возбудимого человека - лучше всего оставить в покое, если сам хочешь покоя. Он быстро возбуждается и также быстро успокаивается. Лишь после этого с ним можно спокойно разговаривать. Его высокомерное поведение нередко вызывает у окружающих антипатию.

2. **Абсолютный флегматик** - вялый, медлительный, толстокожий человек, равнодушный ко всякого рода беспокойству; он не любит спешки и волнения. Его спокойствие вызывает у темпераментных людей желание вмонтировать ему датчик: "Не откладывай на завтра".

3. Самое худшее, что могло бы на склоне лет отравить жизнь **абсолютного сангвиника** - это сознание, что он не полностью наслаждался жизнью. "Живи и жить давай другим", - таков его девиз. Ему можно было бы позавидовать, если бы ... да, если бы он не был до некоторой степени ненадежным типом, который хотел бы нравиться всем, но в своих обещаниях иногда выходит за рамки возможного. В случае необходимости стоило бы вежливо, но настоятельно указать ему на его ненадежность и держаться от него подале, если он не способен прислушаться к советам и обижается на критику.

4. На **абсолютного меланхолика** - жизнь давит тяжким бременем. Он хочет, чтобы жизнь преподносила ему радости и красоты на тарелочке. Довольно часто причина его ожесточенности и недоверия - печальный жизненный опыт. Такой человек нуждается в сердечном отношении, в понимании и чуткости.

ОТТЕНКИ ХАРАКТЕРА (типы)

1. **“Не похвалишь меня - слопаю”**. В характере доминирует тщеславие. С ним можно иметь дело, только когда ему льстишь. Но не надо пытаться обратить его в иную веру - он решит, что ты ему завидуешь.

2. **“Ох, как мне тяжело!”** - хотят чтоб их всегда жалели. Надеется привлечь к себе внимание и снискать себе похвалу. Если он это заслужил - то почему бы и нет? Только - тщательно дозировать, иначе ударит в голову.

3. **Как тщеславный, так и честолюбивый человек** стремится играть первую скрипку. Если это здоровое честолюбие, то можно и воздержаться от критики. Однако чрезмерное честолюбие делает из человека отвратительного карьериста, который “пройдет по трупам”, чтобы достигнуть цели. Проявлять дружеское участие к таким людям нужно очень осторожно, поскольку, если это им выгодно, они могут злоупотреблять хорошим отношением. С ними лучше всего быть нейтрально вежливым.

4. Фиалки расцветают незаметно. Такие **“фиалки-скромницы”** известны и человеческому обществу. Это добрые, милые, трудолюбивые, как муравьи, люди. Это люди тонко чувствующие, а от насмешек людей высокомерных они еще больше уходят в себя. Они нуждаются в одобрении и признании, в доверии.

5. **Льстецы и подхалимы** призваны, так сказать, по долгу службы расточать любезности и комплименты. Необходимо совершенно недвусмысленно дать понять, что тебе такие заверения неприятны. Льстецы опасны, поскольку при звуках их хвалебных песен способность к мужественному и правдивому самоанализу быстро исчезает.

6. В состоянии боевой тревоги постоянно находятся **сверхосторожные** и потому **недоверчивые люди**. Они тщательно следят за всем, заставляя других таскать каштаны из огня.

Установить с ними близкий контакт не просто, но стоит попытаться убедить их в своих добрых намерениях.

7. **Для властолюбивых** существует только воля. Они не терпят критики и возражений, считая, что хорошо лишь то, что делают

они. От умной и хорошо продуманной аргументации они не всегда могут отмахнуться. Если же это не помогает, следует вооружиться иронией, хотя бы для того, чтобы самому не прийти в бешенство.

8. На апрельскую погоду мало обращают внимание, так и настроению **капризного** человека не следует придавать большого значения.

9. **Вспыльчивость**, как и капризы, свидетельствует о недостаточном самообладании. Общаться надо спокойно, дипломатично, проявляя определенную уступчивость. Потом, когда погода установится, надо дать понять, что бури никому не по вкусу.

10. **Ленивых и флегматичных** нельзя никогда оставлять в покое, они вам будут по-настоящему благодарны, хотя вначале им ваша настойчивость “ужасно не нравилась”.

11. **“Как бы чего не вышло”** - сложный, неприятный и скользкий тип характера. Непостоянные и ненадежные люди, нет своего мнения и своей точки зрения, ориентируются на тех, кто может быть ему полезен. Не пользуются уважением у людей порядочных.

12. Некоторые мнят себя **восьмым чудом** света. На фанфаронство таких типов не следует обращать внимания, надо заниматься своим делом, соблюдая вежливость.

13. **“Идеальные люди”**.

1. Ведут себя скромно, хотя и сознают свою силу.

2. Они полны достоинства, но в то же время вежливы и приветливы.

3. У них всегда хорошее настроение, они способны увлекаться, не перехватывая через край.

4. Твердо придерживаются своего мнения, не навязывая его другим.*

Характер (от греч. character - черта, признак, примета, особенность) индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах. Характер тесно связан с другими сторонами личности человека, в частности, с темпераментом, который определяет

*Козырева А.Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества.: Пенза, 1994, С. 181-183.

внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления. На протяжении всей истории психологии предпринимались попытки построения типологии характеров.*

ИДЕИ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРЫХ ВЫДЕЛЯЛИСЬ ТИПЫ ХАРАКТЕРОВ

1. Характер человека формируется довольно рано в детстве и на протяжении всей его жизни проявляет себя довольно устойчивым.
2. Сочетания личностных черт, входящих в характер, не случайны. Они образуют четко различимые типы, позволяющие выявлять и строить типологию характеров.
3. Большая часть людей в соответствии с этой типологией может быть разделена на группы.**

Психологический практикум

КАКИМ Я КАЖУСЬ ОКРУЖАЮЩИМ И КАКОВ Я НА САМОМ ДЕЛЕ

Ответь, пожалуйста, на каждый вопрос : "да" или "нет". Не надо долго думать, пиши первое, что приходит в голову.

- A1.** Есть ли у тебя чувство юмора?
- A2.** Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?
- A3.** Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?
- A4.** Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?
- B1.** Умеешь ли ты занять гостей?
- B2.** Точность, пунктуальность тебе свойственны?
- B3.** Делаешь ли ты денежные сбережения?
- B4.** Любишь ли строгий стиль в одежде?
- B5.** Считаешь ли, что правила внутреннего распорядка необходимы?
- B1.** Проявляешь ли публично свою антипатию к кому-либо?
- B2.** Заносчив ли ты?
- A5.** Много ли у тебя друзей?

* Психологический словарь/ Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.; — М.: Педагогика, 1983.

** По кн.: Немов Р. С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. — М.: Просвещение; Владос, 1994, С. 332-358.

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли стать центром внимания?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли похвастаться накануне экзамена, что отлично все знаешь?

Г3. Имеешь ли обыкновение делать замечания, читать нотации?

Г4. Бывает ли желание во что бы то ни стало поразить людей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли удовольствие высмеивать мнение других?

Д1. Предпочитаешь ли профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли себя в обществе малознакомых людей непринужденно?

Д3. Предпочитаешь ли заниматься вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома, почитать книгу?

Д4. Способен ли хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

Е1. Строго ли соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли заранее к воскресным развлечениям?

Е3. Можешь ли точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

АНАЛИЗ ОТВЕТОВ

В тех частях текста, где большинство ответов "да", ставьте индекс: А, Б, Г, Д, Е. Там же, где большинство ответов отрицательны, ставьте 0.

Ответы "Каким я кажусь окружающим"

А00 (по трем первым группам)

Тебя часто считают надежным человеком (хотя ты в действительности чуть-чуть легкомыслен). Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Друзьям нетрудно увлечь тебя

за собой, и поэтому они иногда думают, что ты легко поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах умеешь настоять на своем.

А0В

Ты производишь впечатление человека не слишком застенчивого, иногда даже, прости, невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, и опровергаешь сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть - станешь проворным и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0

Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставляешь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ

Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, как отзовутся на людях твои слова. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты обидишь их.

Ответы 000 (для трех групп вопросов)

Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В

Не исключено, что о тебе говорят: "Какой несносный характер!". Ты раздражаешь собеседников, не даешь им возможности высказаться, навязываешь мнение и никогда не делаешь уступок. Похоже? Не совсем? Тогда хорошо.

0БВ

Такие люди, как ты, в школьные годы бывают примерными учениками, вежливыми, аккуратными, дисциплинированными, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких "задаваками", другие предлагают им дружбу.

ОБВ

Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

Ответы "Каков я на самом деле?"**ООО**

Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие в тягость. Но мало кто дополнительно знает твой характер. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

ООЕ

Скорее всего, ты человек застенчивый. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив, у тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОДО

Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Как только ты остаешься один, все пропало. Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но больше сдерживаешься.

ОДЕ

Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности к витанию в облаках.

ГОО

Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные мнения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда понимают. Но тебя это мало волнует. Очень жаль!

ГОЕ

Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный. Крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать на свой лад. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО

Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст совет, делаешь наоборот все только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ

Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой. Общителен. Но похоже, что любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в нем главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твоё стремление вечно получать - утомляет окружающих.

Информация для размышлений

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Акцентуация (от лат. accentus - ударение) - "заострение" некоторых, присущих каждому человеку индивидуальных свойств. Классификация характеров по признаку заострения некоторых его черт была предложена немецким ученым К. Леонгардом*. Эта классификация не является строго научной, поскольку она основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и представляет как самостоятельные следующие типы характеров:

01. **ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ** - развитая способность к вытеснению из памяти неприятных сведений и факторов, вследствие чего корректируются все сферы деятельности.

02. **ЗЛОПАМЯТНЫЙ** - преобладает стойкость эмоциональных состояний гнева или страха, которые держатся очень долгое время, хотя никакие новые переживания их не активизируют.

03. **ПЕДАНТИЧНЫЙ** - неприятные факты, травмирующие переживания часто довлеют в памяти; негибкость, инертность психических процессов.

04. **ВОЗБУДИМЫЙ** - в основе поведения преобладают влечения, инстинкты и неконтролируемые побуждения, приводящие к разрядке в большей мере физической, нежели духовной.

05. **ОПТИМИСТ** - приподнятость настроения, жажда деятельности, словоохотливость, живость мышления и возникновения идей по ходу беседы.

06. **ЦИКЛИЧЕСКИЙ** - сменяются, чередуясь, состояния энергичности и подавленности.

07. **ПЕССИМИСТ** - низкий уровень настроения, сосредоточенность больше на негативных сторонах жизни, чем на положительных.

08. **ЭКЗАЛЬТИРОВАННЫЙ** - резкие переходы от восторга по поводу радостных событий к тревоге и отчаянию по поводу негативных.

09. **ТРЕВОЖНЫЙ** - тревожность, повышенная робость и пугливость.

10. **МЯГКОСЕРДЕЧНЫЙ** - повышенная чувствительность и глубина переживаний в области тонких эмоций, связанных с проявлениями душевности и отзывчивости; впечатлительность.

11. **ЭКСТРАВЕРТ** - больше обращен в сторону восприятий, чем представлений, может легко поддаваться влиянию окружения, стимулам извне.

12. ИНТРОВЕРТ - живет не столько восприятиями и ощущениями, сколько своими представлениями. Внешние события на него влияют мало. Склонен к раздумьям, но слабая готовность к деятельности. (Названия акцентуаций представлены в виде общеупотребительных (бытовых), а не в медицинских понятиях).

* Леонгард К. Акцентированные личности (Пер. с нем.), — Киев, 1981.

Психологический практикум

Ответьте, пожалуйста, на каждый вопрос : "да" или "нет", как соответствующие вашему поведению. Не надо долго думать, пишите первое, что приходит в голову.

1. Я люблю украшения, которые выделяют меня среди других людей.
2. Долго помню неприятные переживания.
3. Стремлюсь к тому, чтобы все было на своих местах и в строгом порядке.
4. Легко впадаю в гнев.
5. Инициативность — моя главная черта.
6. Бывает так, что у меня настроение меняется без видимых причин.
7. Чаще бываю пассивным.
8. Выделяюсь яркостью и искренностью чувств.
9. Можно сказать, что я человек робкий.
10. Я человек мягкосердечный.
11. У меня преимущественно приподнятое настроение.
12. Отличаюсь своеобразием мышления.
13. Мне легко удается вступить в контакты с незнакомыми людьми.
14. Можно сказать, что я человек честолобивый.
15. Всегда придерживаюсь правила: перед началом дел неоднократно все взвешивать.
16. Бываю прям и резок в отдельных суждениях.
17. Могу и умею ловчить и изворачиваться в затруднительном положении.
18. Я способен на неожиданный поступок.
19. Склонен все усложнять всевозможными условностями и морально-этическими запретами.
20. Склонен к альтруистическим поступкам.
21. Не умею сколько-нибудь уверенно лгать.
22. Хотя я человек настроения, но крайние реакции мне не свойственны.

23. Мои высказывания и поступки большей частью импульсивные, не оцениваемые предварительно внутренне, мыслительно не оцененные.

24. Несколько "оторван" от бытия.

25. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

26. Мне нелегко переключаться на новое дело, но потом, разобравшись, справляюсь с ним лучше других.

27. Отличаюсь надежностью и точностью своих решений и действий.

28. В коллективе почти всегда претендую на роль лидера.

29. Мне удается быстро находить выход из тупиковых ситуаций.

30. Можно сказать, что я человек ситуации.

31. Склонен подчиняться и уступать.

32. Легковерен на всякие слухи.

33. Избегаю ответственности.

34. Трудно переносу вид крови.

35. Мой нрав прямой и открытый.

36. Могу придерживаться мнения, которое резко отличается от мнения большинства.

37. Анализирую свое поведение в общении.

38. Могу длительно бороться за свои взгляды, убеждения, идеи, не боясь потерять авторитет.

39. Склонен к нерешительности, рассуждательству.

40. Главным считаю свой напор, а не силу противника.

41. Бывают случаи недостаточно серьезного отношения к своим обязанностям.

42. Иногда на некоторое время или несколько дней, а то и недель, «ухожу в себя».

43. Мое поведение определяется в первую очередь морально-этическими нормами общества.

44. Склонен к паникерству.

45. Доверчив в общении с друзьями.

46. Исполнителен, с чувством долга.

47. Мое кредо — "куда подует ветер, туда и я".

48. Я человек малообщительный, общаюсь, преимущественно, по необходимости.

49. Без особого труда могу изменить свое настроение.

50. Не предпринимаю первым мер к примирению, если был участником конфликта.

51. Нередко переносу исполнение дела на более поздний срок или на другой день .

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

Сумма баллов

В таблице приведены шифры акцентуаций и номера утверждений, которые соответствуют этим акцентуациям. Так, например, педантическая акцентуация характера (шифр-03) будет наблюдаться у испытуемого, который считает, что утверждения 3, 15, 27, 39, 41, 53, 65 соответствуют его поведению.

Различные утверждения в разной степени отражают выраженность акцентуации, поэтому следует присваивать им разные баллы. Например, утверждения с 49-го по 60-е в **наименьшей** степени характерны для соответствующих акцентуаций, поэтому за них присваивается 1 балл. Утверждения с 61-го по 72-е — в **максимальной**, поэтому за них присваивается 6 баллов. Все остальные имеют промежуточные значения баллов (см. табл. 2, левая колонка).

Руководствуясь описанной шкалой, подсчитывается общая сумма баллов, набранных испытуемым, и определяются типы акцентуаций темперамента (05-10), характера (01-04) и стиля мышления (11-12).

Информация для размышлений

Радости неудачника — не мои радости

Почему большинство людей предпочитают иметь дело с оптимистами? Потому, что людям нужны положительные эмоции и не нужны отрицательные. Есть ли этому доказательства?

Да, есть. Например, экспериментальные крысы могут самостоятельно возбуждать себя, свои мозговые центры "ада" и "рая" (им вживляют туда электроды и по приборам определяют их состоя-

ние). Крысы только по одному разу нажимают кнопку, возбуждающую "ад" и больше ее не трогают. А "рай" они готовы возбуждать до полного изнеможения.

Но люди — не крысы. Вообще-то можно такой же эксперимент провести и с людьми, но никто почти никогда не жалуется на избыток радостей, а все жалуется на печали и неприятности. А радостей давай нам сколько угодно, не надоест!

Приветливое лицо, излучающее доброжелательность и оптимизм, притягивает людей как магнитом. Однако достаточно ли иметь приветливое и веселое лицо, чтобы люди желали иметь с тобой дело? Нет. Это — одно из условий успеха.

И неудачник может улыбаться и радоваться, увидев тебя. Но ты в ответ будешь улыбаться осторожно и радоваться этой встрече меньше, чем он. Ты — "победитель" и с неудачниками тебе не по пути.

Победитель и неудачник в профиль и анфас

Неудачник:

Он мыслит обычно в негативном, пессимистическом ключе, часто сетует на действительность, ищет виновных в его неудачах, хмуро смотрит в будущее и не верит в успех.

Он говорит: "Об этом никому ничего не известно... Мне всегда не везет... Я не сделал этого, потому что, во-первых, меня подвел г-н Н... Моему шефу ничего нельзя объяснить, он все равно не поймет... А я не хуже других... Мы всегда так делали... И это мы уже пробовали... Я должен вам сообщить неприятное известие... И больше мы ничего не сможем сделать".

Победитель:

Он, наоборот, устремлен в будущее, уверен в своем успехе, в беспросветной даже реальности он видит светлые стороны, не ищет виновных, а ищет пути выхода из создавшейся ситуации. Он идет как бы по светлой стороне жизни.

И он говорит: "Да, пока это неизвестно, но этот вопрос надо изучить и понять... Я испробовал много способов объяснить шефу, но пока он не понял меня. Надо поискать другие способы... У меня все в порядке, но нет предела совершенствованию, поэтому я благодарен за то, что подсказали мне еще один путь... Это, вы правы, можно сделать еще лучше.. Давайте постараемся, чтобы на этот раз у нас получилось... Эта неприятная вещь произошла вопреки тому, что... но мы вам предлагаем..."

Время, скорость и прочее

Неудачнику всегда не хватает времени сделать то, что он должен был сделать. Победитель всегда находит это время. Неудачник чаще победителя обещает и не выполняет обещания. Почему? Первый оправдывается, второй объясняет.

У неудачника две скорости движения к цели: истерическая и апатическая. Победитель сам задает темп работы. Неудачник делает намного меньше ошибок, он боится их делать. Он сконцентрирован на трудностях, победитель — на возможностях.

Любая мелодия неудачника — траурный марш. У его оппонента в голове возбуждающая и мобилизирующая музыка. И если вдруг прозвучат траурные звуки, победитель переключает себя на более веселую мелодию. Потому что там, где у неудачника — конец и крушение, у победителя — начало трудной работы.

И, наконец, победитель уверен в себе даже тогда, когда он проиграл. Он не думает о том, что проиграет еще раз, а думает, как выиграть.

[По материалам журнала "Малый бизнес России".]

Психологический практикум

Мой час настал

Как известно, люди делятся на тех, кто предпочитает для работы и других занятий утренние часы, и тех, кому больше подходят вечерние. Несложный тест позволит вам определить (по очкам) свою принадлежность к одной из этих категорий.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- А.** Да, почти всегда (3).
- Б.** Иногда (2).
- В.** Редко (1).
- Г.** Крайне трудно (0).

2. В какое время вы предпочли бы ложиться спать?

- А.** После 1 часа ночи (3).
- Б.** С 23 час. 30 мин. до 1 часа (2).
- В.** С 22 час. до 23 час. 30 мин. (1).
- Г.** До 22 час. (0).

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

- А. Плотный (3).**
- Б. Менее плотный(2).**
- В. Можете ограничиваться вареным яйцом или бутербродом (1)**
- Г. Достаточно чашки чая или кофе (0).**

4. Вспомните ваши последние размолвки в школе и дома. Преимущественно в какое время они происходят?

- А. В первой половине дня (1).**
- Б. Во второй половине дня (0).**

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?

- А. От утреннего чая и кофе (2).**
- Б. От вечернего чая(0).**

6. Насколько легко вы можете нарушить во время каникул или отпуска свои привычки, связанные с принятием пищи?

- А. Очень легко (0).**
- Б. Достаточно легко (1).**
- В. Трудно (2).**
- Г. Остаются без изменений (3).**

7. Утром вас ждут важные дела. На сколько времени раньше по сравнению с обычным распорядком вы ляжете спать?

- А. Более чем на 2 часа (3).**
- Б. На 1-2 часа (2).**
- В. Меньше чем на 1 час (1).**
- Г. Как обычно (0).**

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный 1 мин? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.

А. Меньше минуты (0).

Б. Больше минуты (2).

Подведите итог.

Если в сумме вы набрали:

От 0 до 7 баллов, то для вас наиболее благоприятные для работы утренние часы;

От 8 до 13 баллов — вы аритмик;

От 14 до 20 баллов — для работы вам благоприятны вечерние часы.

Психологический практикум

Мой почерк

1. Размер букв:

очень маленькие — 3; маленькие — 7; средние — 17; крупные — 20 очков.

2. Наклон букв:

левый — 2; легкий наклон — 5; правый — 4; резкий наклон вправо — 1; прямое написание — 10.

3. Форма букв:

округлые — 9; бесформенные — 10; угловатые — 19.

4. Направление почерка:

строчки идут вверх — 16; строчки прямые — 12; строчки ползут вниз — 1.

5. Интенсивность (размашка):

легкая — 8; средняя — 15; очень сильная — 21.

6. Характер написания слов:

склонность к соединениям — 11; склонность к отделению друг от друга — 18; смешанный стиль — 15.

7. Общая оценка:

почерк старательный, буквы выведены аккуратно — 13; почерк неровный, отдельные слова неразборчивы — 9; буквы написаны небрежно, кое-как — 4.

Подчеркните то, что подходит Вам, подсчитайте очки.

38-51 — у вас слабое здоровье и вам за 80 лет.

52-63 — вы несмелый, робкий, трудолюбивый, флегматичный.

64-75 — вы нерешительны, мягки, поддаетесь влиянию, любите утонченные манеры, наивны, не лишены чувства собственного достоинства.

76-87 — вы отличаетесь прямотушием и откровенностью, общительны и чувствительны, хороший семьянин.

88-98 — вы честны и добропорядочны, умеете устойчивую психику, отважны, инициативны, смекалисты.

99-109 — вы индивидуалист, сильно вспыльчивы, обладаете острым умом, обычно независимы в суждениях и поступках, трудны в общении, сварливы, склонны к творческой работе.

110-121 — у вас мало чувства ответственности, вы недисциплинированы и заносчивы.

Информация для размышлений

Красный цвет — это цвет экстраверсии, людей с энергией, аппетитом и желанием жить полноценной жизнью. Те, кто характеризуются этим цветом, имеют большой интерес к миру, а не к себе самим и несколько агрессивны, импульсивны и возможно атлетичны. Они часто преувеличивают и быстро высказывают другим свои чувства и эмоции. "Красные" люди быстро составляют свое мнение, открыто выражают его, быстро становятся на одну или другую сторону, но их легко переманить на противоположную точку зрения.

Оранжевый цвет соответствует тем людям, которые экстраверты, но менее агрессивны и напряжены, чем те, кто выбирает красный цвет. Оранжевый цвет — это цвет надежд и оптимизма. "Оранжевые" люди готовы легко подружиться; они отлично поддерживают непринужденный разговор. Обычно они доброжелательны, приятны и общительны. Те, кто выбирает оранжевый цвет, очень заботятся о других людях и являются прирожденными политиками.

Желтый цвет является сияющим цветом, ассоциирующимся с высоким интеллектом и предпочитается теми, у кого есть большие надежды и кто устремлено стремится к самосовершенствованию. "Желтые" хорошо знакомы с тем, что происходит вокруг, имеют развитые умственные способности и с удовольствием ими пользуются. Они зачастую отстранены, но не застенчивы. Их часто любят и ими восхищаются за их ум.

Зеленый цвет предпочитается теми, кто является средним между интроверсией и экстраверсией. Они постоянны, сдержанны, рассудительны и уважаемы и в то же время много друзей. Они также амбициозны, но не слишком агрессивны. Огромной важностью для "зеленых" являются социальное положение, финансовое состояние и репутация.

Голубой цвет характеризует тех людей, которые предпочитают спокойную жизнь — чистую и упорядоченную, с миром и покоем. Они интроверты, часто расчетливы и рассудительны, но не слишком интеллектуальны. "Голубые" люди постоянны, работоспособны, трудолюбивы, и с упорством, которое может принести много денег. Ими восхищаются за их чувствительность к другим и за то, что они так сдержанны в эмоциях. "Голубые" знают, как концентрироваться и как принимать на себя обязанности и ответственность.

Фиолетовый цвет для тех, кто интроспективны, возможно, темпераментные и творческие натуры. Они глубоко понимают вещи и обладают тонкой наблюдательностью, которой нет у обычных средних людей. "Фиолетовые" имеют грандиозные идеи о том, как должен быть устроен мир. У них всегда есть, чем заняться, чему они со страстью отдаются. Они разнообразны в различных видах искусства, поклонники культурных ценностей и восхищаются художниками.

Коричневый цвет предпочитается теми, кто постоянны в своих целеустремлениях, упорны и настойчивы, рациональны и рассудочны. "Коричневые" люди имеют тенденцию отдаваться чему-либо без остатка, и это качество им присуще всю жизнь. Они могут хорошо обдумывать задачи и принимать на себя ответственность. Они никогда не дают обещаний, которые не могут выполнить, и они всегда добросовестны в своей работе.

Белый цвет— это тотальность, смесь всех цветов, иногда воспринимаемая как отсутствие личности. Те, кто предпочитают белый цвет, ценят невинность, чистоту и целомудренность.

Черный цвет представляет для различных людей различные вещи. Хотя он ассоциируется с трауром, в других ситуациях он представляет изысканность, остроумие, осторожность и мудрость. Те, кто предпочитают черный цвет, спокойно смотрят жизни в глаза

и смело встречают все трудности. Они занимаются своими делами и не любят, когда в них кто-нибудь вмешивается.

РАЗДЕЛ II

Информация для размышлений

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Общение — это обмен информацией между живыми существами, их взаимодействие.

Общение присуще всем высшим живым существам, но на уровне человека обмен информацией приобретает совершенные формы. Прежде всего, общение человека осознанно и может осуществляться с помощью речи. В общении выделяются следующие аспекты: содержание, цели и средства.

Содержание общения — это информация, передаваемая в межличностных контактах от одного живого существа к другому.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕНИЯ:

- сведения о внутреннем мотивационном или эмоциональном состоянии живого существа;
- информация о наличных потребностях;
- данные об эмоциональных состояниях (удовлетворенность, радость, гнев, печаль, сострадание и т.п.) ;

- информация о состоянии внешней среды;
- сигналы об опасности или присутствии где-то положительных факторов.

ЦЕЛЬ ОБЩЕНИЯ — ЭТО ТО, РАДИ ЧЕГО У ЧЕЛОВЕКА ВОЗНИКАЕТ ДАННЫЙ ВИД АКТИВНОСТИ:

- передача объективных знаний о мире;
- обучение и воспитание;
- согласование различных действий людей в совместной деятельности;
- установление и проявление личных и деловых взаимоотношений.

СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ — СПОСОБЫ КОДИРОВАНИЯ, ПЕРЕДАЧИ, ПЕРЕРАБОТКИ И РАСШИРЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМОЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ ОТ ОДНОГО ЖИВОГО СУЩЕСТВА К ДРУГОМУ:

- телесные контакты: касанием тела, руками;
- наблюдение со стороны одного человека за движениями другого
- или восприятие производимых им звуковых сигналов;
- язык (речь);
- знаковые системы (письменность, схемы, тексты, рисунки и т.д.).*

ОБЩЕНИЕ БЕЗ СЛОВ СОСТОИТ ИЗ:

- поза;
- действия;
- жесты;
- выражения лица;
- внешность.

ОБЩЕНИЕ СОСТОИТ ИЗ:

- поза, жесты, выражение лица - 55%;
- тон голоса - 38%;
- слова - 7%.

ЛИЧНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ РАССТОЯНИЕ

ИНТИМНАЯ ДИСТАНЦИЯ: 0-0,5 м

- личная, интимная;
- члены семьи;
- в пределах вытянутой руки;
- обычно не применяется на публике (исключение: влюбленные).

"Привет, дорогая!"

* По кн.: Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. — М., Просвещение, 1994, С. 431-500.

ЛИЧНАЯ ДИСТАНЦИЯ: 0,5 - 1 м

- родственники (напр., жена и муж) на публике;
- нарушения: женщина, которая слишком "приветлива" с чужим мужем;
- непринужденная беседа;
- можно легко услышать, не интимная;
- достаточно для рукопожатия;
- "рукой подать";

"Привет, как семья?"

СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ: 1 - 3 м

- вечеринки;
- деловая обстановка:
- рабочие помещения, исключение: обеденные помещения, обычно более многолюдно;
- официальные деловые встречи, переговоры;
- формальная обстановка: показывает, что у одного человека больше власти, чем у другого;
- через стол: стол - это барьер, предохраняющий от слишком близкого общения.

"Можно занять минутку вашего времени?"

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ: более 3 м

- учителя в классах;
- выступающие на публике;
- официальная обстановка;

"Пожалуйста, разрешите представиться"

ОБЩЕНИЕ БЕЗ СЛОВ

Физические контакты и близость

Два типа людей:

"КОНТАКТНЫЕ" и "НЕКОНТАКТНЫЕ";

- надо знать, с кем имеешь дело;
- различные культуры = (часто) неправильное понимание.

"КОНТАКТНЫЕ" люди рассматриваются **"НЕКОНТАКТНЫМИ"**

как:

- подходят слишком близко;
- чрезмерно дружелюбны или фамильярны;
- навязчивы;
- прилипчивы.

"НЕКОНТАКТНЫЕ" люди рассматриваются **"КОНТАКТНЫМИ"**

как:

- холодные;
- недружелюбные;
- невежливые;
- неинтересные.

Расстояния при разговорах отличаются в:

- Южной Америке;
- Западной Европе;
- странах Ближнего Востока.

У каждого имеется своя "территория":

- рабочий стол;
- рабочее помещение;
- офис.

Психологический практикум

Люблю ли я общаться, или я человек замкнутый?

Необходимо обвести кружком цифру того ответа, который больше других отвечает Вашей личной точке зрения. Отвечайте на каждое высказывание, выбирая только один из готовых ответов.

8. В общении с товарищами мне часто удается быть в центре внимания.

7 6 5 4 3 2 1

9. Считаю, что частое общение с товарищами не утомляет ни их, ни меня.

7 6 5 4 3 2 1

10. Я чувствую в себе способность внести оживление в любую компанию.

7 6 5 4 3 2 1

11. Интересно познакомиться с новыми людьми.

7 6 5 4 3 2 1

12. Я предпочитаю общение с товарищами уединению.

7 6 5 4 3 2 1

13. Я сравнительно легко знакомлюсь с интересующим меня человеком.

7 6 5 4 3 2 1

14. Мне нравится постоянно быть среди людей.

7 6 5 4 3 2 1

15. Мне довольно редко хочется быть одному (одной).

7 6 5 4 3 2 1

Анализ ответов

Баллы, полученные при ответах на все 15 высказываний, необходимо сложить. Максимальное количество баллов: $15 \times 7 = 105$. Высокий уровень потребности в общении фиксируется, если Вы набрали от 71 до 105 баллов. Средний — 36 -70 баллов. Низкий — от 0 до 35 баллов.

Могу ли я ладить с людьми?

1. Обычно я спокойно переношу самодовольных людей, даже когда они хвастаются или другим образом показывают, что они высокого мнения о себе:

а) да, утверждение верно;

- б) верно нечто среднее;
- в) нет, верно противоположное.

2. Я сомневаюсь в честности людей, которые проявляют больше дружелюбия, чем я могу ожидать:

- а) согласен(на);
- б) не уверен(а);
- в) не согласен(на).

3. Если кто-нибудь рассердился на меня, то я:

- а) постараюсь его успокоить;
- б) не знаю, что предпринял(а) бы;
- в) рассердился(ась) бы сам(а).

4. Нет совершенно плохих людей, просто надо стараться лучше понять человека, и он ответит добром.:

- а) согласен(на);
- б) не имею определенного мнения;
- в) не согласен(на).

5. Когда пытаются командовать мною, я нарочно делаю все наоборот.

- а) именно так и поступаю;
- б) не уверен(а);
- в) не высказываю своего недовольства.

6. Если руководство или члены семьи в чем-то меня упрекают, то, как правило, только за дело:

- а) согласен(на);
- б) не уверен(а);
- в) не согласен(на).

7. Иногда я в шутку делаю какое-нибудь дурашливое замечание только для того, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:

- а) да, так бывает;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет, никогда так не делаю.

8. Мне нравится тщательно подумывать, как повлиять на товарищей, чтобы они помогли мне достичь моей цели:

- а) согласен(на);

- б) не уверен(а);
- в) не согласен(на)

9. Если мое удачное замечание осталось незамеченным:

- а) я не повторяю его;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) повторяю свое замечание снова.

10. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза без всяких на то оснований:

- а) согласен(а);
- б) не знаю, что ответить;
- в) не согласен(а).

Анализ результатов

Подсчитайте сумму баллов. Ответы "а" на вопросы 2, 5, 7, 8, 10 — и "в" на 1, 3, 4, 6, 9 — по 2 балла; "б" - по 1 баллу.

СУММА МЕНЬШЕ 5. Вы уживчивы, свободны от зависти, легко ладите с людьми, не стремитесь превзойти окружающих. Это не исключает постановки Вами таких жизненных задач, решение которых поднимет Ваше значение в глазах окружающих. Но эти задачи настолько сложны, что Ваш возможный успех не может ущемить самолюбие окружающих и не вызовет острой зависти, порождаемой обычно представлениями о несоразмерности средних способностей и высокого положения их носителя. К тому же, если такие цели и есть, то скорее всего о них никто не знает, поскольку, с одной стороны, это было бы опрометчиво, а с другой — Вы вообще предпочитаете "быть на равных" в непосредственном общении, заботитесь о других и искренне доброжелательны с ними. Отрицательные эмоции быстро угасают, и Вы с непритворной "радостью узнавания" можете приветствовать даже своего вчерашнего обидчика или притеснителя.

Если не осуществляются перспективные цели и задачи, то Вы на редкость хорошо и спокойно работаете в группе. По своей натуре Вы склонны говорить о других — даже в их отсутствие — только хорошее и в тех компаниях, где любят посплетничать и "пройтись по

поводу общих знакомых", поддерживаете разговор осторожно и без энтузиазма, больше защищая, чем осуждая или высмеивая.

ОТ 6 ДО 12 БАЛЛОВ. Возможно, что ранее Вы были доверчивым человеком, но жизнь научила вести себя более осторожно. Круг людей, которым Вы в основном доверяете, достаточно большой. Но перед тем как перейти на более близкие, дружеские отношения, Вы некоторое время изучаете человека. Это привычка зрелого человека, а не проявление мнительности или подозрительности, поэтому настороженность не затягивается чрезмерно. Нередко Вы даже склонны поддаваться интуитивному впечатлению о человеке, прощать окружающим их недостатки, если они компенсируются какими-то положительными качествами или оправдываются объективными причинами. Вы достаточно гибки во взаимоотношениях, но не сразу меняете мнение о человеке, несмотря на повторяющиеся и очевидные для всех факты. Причем с большей готовностью Вы склонны изменить отношение в положительную сторону, чем в отрицательную. Конфликт для Вас скорее тактика, чем образ жизни, и Вы всегда открыты разумному компромиссу.

ОТ 13 ДО 20 БАЛЛОВ. Вы — осторожный человек. Жизнь научила Вас заботиться прежде всего о своих интересах, поскольку была наглядная возможность убедиться, что другие чрезмерно заботятся сами о себе. Вы склонны к мнительности и подозрительности, во всем ищете тайну и полны сомнений в своей безопасности. Это не трусость или тревожность, а нежелание допустить даже мизерную возможность ситуации, когда кто-то может навязать Вам свою волю. Ваша гордость уязвляется от перспективы оказаться беззащитным (ой) даже на миг.

Где-то в глубине души Вы учитываете негибкость своего поведения и эмоциональных реакций и поэтому стараетесь быть во всеоружии в случае опасности. Поэтому живете всегда в предвидении конфликта, чем и провоцируете его появление, что, в свою очередь, подтверждает реальность Ваших опасений. Готовность к борьбе и непримиримость к "противникам" отличают тех, кто чувствует себя в условиях конфликта достаточно комфортно. Последнее — как это ни странно — действительно имеет основание и заключается в простоте отношений и ограниченности мотивов взаимодействующих сторон. Практически это освобождает от необходимости знания людей. Вернее, Вы очень хорошо знаете людей, но только в достаточно узких, ограниченных ситуациях конфронтации. Это нельзя назвать проницательностью. Скорее можно говорить о знании возможных приемов "противника" и умении управлять поведением окружающих и добиваться своих целей с помощью некоторого набора ответных универсальных действий. Вы не лишены изобретательности, но

это чисто техническая, логическая изобретательность, не учитывающая глубинной психологии людей, их особенностей и никак не соотношенная с внутренним миром тех, с кем приходится строить служебные взаимоотношения.

Круг знакомых может быть и большой, но доверенных лиц немного (чаще зависимых и послушных, чем самостоятельных). Если количество баллов достигает 20, то скорее всего, что и этим немногим Вы не вполне доверяете. Вам трудно ладить с людьми именно потому, что конфликт для Вас — образ жизнь, а не средство или временная ситуация.*

* По кн.: Энциклопедия практического самопознания: Сост. предисл. и коммент. А. И. Красина. — М.: Международная педагогическая академия, 1994.

Информация для размышлений

УМЕЮ ЛИ Я ГОВОРИТЬ?

Самоанализ

1. Правильно или нет поняли то, что я сказал?
2. Что сказать, чтобы он подготовился к восприятию главного?
3. Обдумал ли я свои слова, прежде чем их сказать?
4. Доброжелателен ли я, тактичен и выдержан?
5. Слушатель не задал вопросов после того, как я высказал новую мысль. Он не понял ее?
6. Ясно ли я выражаюсь? Мои высказывания были определенными или не очень?
7. Использовал ли я аргументы противника в своих контрдоводах?
8. Поощрял ли я вопросы слушателя? Или был к ним равнодушен?
9. Задавал ли я вопросы, чтобы выяснить о чем думает мой собеседник или считал, что догадываюсь об этом?
10. Был ли я более энергичен в защите своей позиции, когда собеседник привел более сильные доводы?
11. Не злоупотребил ли я профессиональными терминами, непонятными слушателю?
12. Какое впечатление производят мои слова, внимателен ли слушающий меня?

13. А как у меня с преднамеренными паузами в разговоре для того, чтобы собраться с мыслями, обратить внимание на сказанное или дать возможность обдумать мои предложения, задать вопросы?

14. Улавливаю ли я мотивы собеседника?

15. Не были ли мои слова предвзятыми и предубежденными?

16. Не монополизировал ли я разговор?

* По кн.: Энциклопедия практического самопознания: Сост. предисл. и коммент. А. И. Красина. — М.: Международная педагогическая академия, 1994.

Информация для размышлений

ШЕСТЬ ПРАВИЛ Д.КАРНЕГИ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛЯЕТ ПОНРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ

1. Искренне интересуйтесь другими людьми.
2. Улыбайтесь.
3. Помните, что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.
4. Будьте хорошими слушателями. Поощряйте других говорить о самих себе.
5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
6. Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.

ДВЕНАДЦАТЬ ПРАВИЛ Д.КАРНЕГИ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛЯЕТ СКЛОНЯТЬ ЛЮДЕЙ К ВАШЕЙ ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ

1. Единственный способ одержать верх в споре — это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению вашего собеседника. Никогда не говорите собеседнику, что он не прав.
3. Если вы неправы, признайте это быстро и решительно.

4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
5. Заставьте собеседника сразу же произнести "да".
6. Пусть большую часть времени говорит ваш собеседник.
7. Пусть ваш собеседник считает, что данная мысль принадлежит ему.
8. Искренне старайтесь смотреть на вещи с точки зрения вашего собеседника.
9. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.
10. Взывайте к более благородным мотивам.
11. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффективно.
12. Бросайте вызов, задевайте за живое, не оскорбляя собеседника.

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛЯЕТ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ЛЮДЕЙ, НЕ ОСКОРБЛЯЯ ИХ И НЕ ВЫЗЫВАЯ В НИХ ЧУВСТВА ОБИДЫ

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинства собеседника.
2. Указывайте на ошибки других не прямо, а косвенно. Сначала поговорите о собственных ошибках, а затем уже критикуйте своего собеседника.
3. Задавайте собеседнику вопросы, вместо того, чтобы ему что-то приказывать.
4. Давайте людям возможность спасти свой престиж.
5. Выражайте людям одобрение по поводу малейшей их удачи, и отмечайте каждый успех. Будьте чистосердечными в своей оценке и щедры на похвалу.
6. Создавайте людям хорошую репутацию, которую они будут стараться оправдать.
7. Прибегайте к поощрению. Создавайте впечатление, что ошибка, которую вы хотите видеть исправленной, легко исправима: делайте так, чтобы то, на что вы побуждаете людей, оказалось им нетрудным.
8. Добивайтесь, чтобы люди были рады сделать то, что вы предлагаете.

*Информация для размышлений***ЧТО ТАКОЕ УВЕРЕННОСТЬ?****Если ты - уверенный человек, то:**

Чаще добиваешься того, к чему стремишься. Чаще, чем не добиваешься.

Умеешь высвободить энергию, что делает тебя сильнее и высвобождает подавленные чувства.

Свободно высказываешь свою точку зрения и добиваешься того, чтобы тебя слушали. Уважая при этом права слушающих.

Легче принимаешь решения.

У тебя минимальный страх и тревога перед будущим.

Ты оптимистичен, как правило.

Отношения с людьми развиваются в желаемом тебе направлении.

Не путай уверенность с агрессивностью.

Шесть рецептов уверенного поведения**Уверенность — спокойное, зрелое самоуважение и уважение людей**

1. Говори о своих чувствах, мыслях, мнениях и правах предельно просто. Например, "Я хотел бы сейчас уйти" или "Вы мне очень нравитесь".

2. Всегда учитывай чувства, желания, позицию другого человека. Например, "Я знаю, ты хочешь, чтобы мы пошли вместе, но на этот раз я пойду один".

3. Постепенно переходи от минимальных к категорическим утверждениям. Например, "Мне кажется, что он не прав... По-моему он не прав потому, что... Он не прав, во-вторых, потому...".

4. В ситуации конфронтации всегда оставляй шанс другому человеку для того, чтобы он сделал желаемое тобой. Например, "Я думал, что ты принесешь деньги сегодня, но ты их не принес. Когда ты сможешь принести их?".

5. Если тебе надо отрицательно оценить поведение или поступок другого человека, выразить свои чувства по этому поводу, делай это четко и ясно, чтобы он понял чего ты хочешь.

6. Если предстоит кого-то убедить или переубедить, сделать это надо своевременно и тактично.

ЧТО МЕШАЕТ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ?

1. Твои комплексы.
2. Смутное представление о будущем деле: нет четких образов, как сделать и сам не знаешь конкретно, чего хочешь.
3. Страхи и опасения за последствия, ожидание враждебности, гнева и отрицательных реакций со стороны других людей.
4. Недооценка себя. Не чувствуешь за собой права занимать твердую позицию и требовать коррективного и честного отношения к себе.
5. Плохая "самопрезентация": обычно выражаешь свои мысли смутно, неубедительно, противоречиво или эмоционально.

ПЕРВЫЕ УВЕРЕННЫЕ ШАГИ

Самоанализ

В твоей жизни нередко бывают затруднения, в которых и выясняется, что тебе не хватает уверенности. Рецепт тут единственный - эти затруднительные для тебя ситуации надо преодолеть.

Примерный перечень ситуаций, где обычно не хватает уверенности:

- войти в аудиторию или комнату, наполненную людьми. Ты опоздал к началу доклада, заседания;
- сделать замечание, высказать недовольство;
- сказать "нет", не обидев человека, которому не отказывал раньше;
- разрешить конфликт;
- сказать комплимент;
- высказать критику;
- противостоять обману и манипуляции;
- отстаивать свое право на что-либо;
- договориться с неприятным человеком;
- не поддаваться уговорам приятных тебе людей;
- сказать или сделать не то, чего ждут от тебя, не испытыв затем угрызений совести или чувства вины;

- ты вполне можешь расширить перечень аналогичных ситуаций. Все они каждый раз дают тебе мини-, миди- или макси-стресс.

ДВА ПУТИ ИЗ НЕУВЕРЕННОСТИ

1. Ты ежедневно вспоминаешь и даже выполняешь свои обязанности перед близкими людьми, коллегами, партнерами, руководителями. А часто ли вспоминаешь свои права? И знаешь ли их?

Ты имеешь право:

- быть независимым;
- быть выслушанным и принятым всерьез;
- действовать в стиле уверенного в себе человека;
- отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным;
- просить то, чего хочешь;
- делать ошибки и быть ответственным за них;
- не быть напористым, не напоминать, не настаивать на своем и не иметь дело с теми, кто желает сделать тебя таким.

2. Вся жизнь — спектакль. Играй в нем роль независимого человека. И вся твоя застенчивость, неуверенность исчезнет.

[По материалам журнала "Малый бизнес России"]

ШЕСТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЕЛОВОГО ЭТИКЕТА

1. Делайте все вовремя.

Опоздания не только мешают учителю, но и являются признаком того, что на человека нельзя положиться. Учитель (а в последствии и шеф на работе) может расценить это как неуважение к нему.

2. Не болтайте лишнего.

Смысл этого принципа в том, что все нелестные оценки о членах вашей семьи, учителях (коллегах по работе) возвращаются к вам. Никогда не пересказывайте того, что вам приходится иногда услышать от других об их личной жизни.

3. Будьте любезны, доброжелательны и приветливы.

Достичь вершины в общении с другими людьми позволит только дружелюбное отношение к ним (что вовсе не означает дружить с каждым, с кем приходится общаться). Если все вокруг твердят о том, что вы умеете понравиться, значит, вы на верном пути. Один из важных элементов воспитанности и доброжелательности — искусство сказать то, что нужно, вам надо придерживаться того же принципа в своих поступках, а они отражаются в ваших речах.

4. Думайте о других, а не только о себе.

Уважайте мнение других; старайтесь понять, почему у них сложилась та или иная точка зрения. Всегда прислушивайтесь к критике и советам других людей. Не начинайте сразу огрызаться, когда кто-то ставит под сомнение качество вашей работы; покажите, что цените соображения и опыт других людей. Уверенность в себе не должна мешать вам быть скромным.

5. Одевайтесь, как положено.

На каких бы ролях ни находились вы в школе, в фирме сейчас, вам надо "вписаться", но при этом вы должны выглядеть самым лучшим образом, то есть одеваться со вкусом, подбирать цветовую гамму к лицу. Большое значение имеют тщательно подобранные аксессуары: от правильно выбранных туфель до красивых и оригинальных галстуков. Однако всегда следует помнить о том, что школа, институт, учреждение не демонстрационный зал модной и богатой одежды. Всегда одевайтесь как положено в конкретном случае.

6. Говорите и пишите хорошим языком.

Следите за тем, чтобы никогда не употреблять бранных слов. Если же, по каким-либо причинам, вы повторяете скверные слова, употребленные третьим лицом — в качестве цитаты или при разборе какой-то ситуации, — не произносите бранного слова. Даже если вы всего лишь приводите слова другого человека, окружающими они будут восприняты как часть вашего собственного лексикона.

Хорошие манеры настолько способствуют карьере, что надо использовать любую возможность научиться им либо самостоятельно, либо в школе, либо на службе.

ОДЕВАЙТЕСЬ ДЛЯ УСПЕХА (Одежда как средство общения)

Деловая одежда **ЖЕНЩИНЫ:**

КОСТЮМ - по возможности натуральный материал

- любой привлекательный цвет

- плотный, твидовый, в мелкую полоску

ПИДЖАК - удобный для того, чтобы снять и надеть

БЛУЗКА - классическая: белая с галстуком-бабочкой

- любого цвета, который подходит к костюму или пиджаку

- любого покроя кроме слишком сложного

- скромный вырез на груди

ЮБКА - прямая

- в складку

- с карманами для блокнота, мелочи
- наиболее важно: **НЕ СЛИШКОМ КОРОТКАЯ!**

МЕНЕЕ ФОРМАЛЬНАЯ ОДЕЖДА, чем костюм, но приемлемая:

- платья (более распространено в Европе)
- блейзеры
- брюки (с блейзером или подходящим пиджаком)
- свитер с костюмом вместо блузки

ЧУЛКИ - натурального или темного цвета

- менее формально: непрозрачные колготки

ТУФЛИ - закрытые пятка и носок

НИЗКИЙ КАБЛУК - не шпильки

ДРАГОЦЕННОСТИ - лучшие: **НО НЕ ОЧЕНЬ МНОГО**

- маленькие серьги, часы
- ожерелье: жемчуг (искусственный), золото (искусственное),

бусы однотонного цвета

- ничего болтающегося или шумного

ДИПЛОМАТ - вместо сумочки, если возможно

ВОЛОСЫ - короткие лучше

МАКИЯЖ - чем меньше, тем лучше

ВАРИАЦИИ

- географические районы (напр., без пиджака в жарком климате)
- специфическая культура, "костюмы"
- отрасль (напр., моды, ТВ, реклама в противоположность производству)

Деловая одежда **МУЖЧИНЫ**

КОСТЮМ - темно-синий или серый

- в мелкую полоску
- или **ОЧЕНЬ МЕЛКУЮ** клетку
- черный блейзер с более светлыми брюками хорошо, но менее формально

- натуральный материал по возможности

- **НЕ** черный цвет - (за исключением похорон)

РУБАШКА - белая или бледного цвета

- в мелкую полоску неплохо
- цвет **ВСЕГДА** светлее, чем костюм (даже летом)

ГАЛСТУК - шелковый по возможности

- спокойный рисунок
- мелкие точки или полоска
- бордовый, синий, коричневый
- "сильные" цвета - красный, желтый

НИКАКИХ драгоценностей - кроме обручального кольца, запонок

ТУФЛИ - темного цвета

- **ОДНОГО** цвета только
- **ВСЕГДА НАЧИЩЕННЫЕ!**

ВАРИАЦИИ

- очень крупные мужчины: избегайте контрастных цветов, рисунков
- очень мелкие мужчины: более формальная одежда, чтобы выглядеть более властно
- географические регионы (напр., белые костюмы в жарком климате)
- национальные культуры: халат, тубетейка и др.
- возрастные отличия (напр., между продавцом и клиентом):
- продавец гораздо младше: "больше власти", формальный костюм
- продавец гораздо старше: менее формальный, не такой запугивающий.

Психологический практикум

ЛИСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МАНЕРЫ РИТОРИКИ И ПОВЕДЕНИЯ

Инструкция: Прочитайте утверждения в части I и II. Укажите Ваши ответы на каждое утверждение, располагая его номер на линии. Например, на утверждение 1, 4 и 7 ваш ответ "мог бы сказать". Каждый из номеров (от 1 до 10) должен расположиться где-то вдоль прямой. Для промежуточных ответов располагайте номер утверждения между соответствующими вариантами ответов.

Часть I: ***Манера риторики***

1. Моя дверь всегда открыта.

2. Давайте послушаем ваши идеи.
3. Я верю в сильные меры поощрения.
4. Давайте держать линии общения открытыми.
5. Наша программа развития работников к вашим услугам.
6. Мы ценим разнообразие.
7. Дайте мне знать, как я Вам могу помочь с продвижением по службе.
8. Этот отдел - единая команда.
9. Я люблю людей, проявляющих инициативу.
10. Это будет прекрасно для поднятия духа работников.

Конечно, ты еще не руководитель фирмы и тебе трудно сказать, как бы ты себя вел как начальник. Вспомни свое поведение, когда тебе приходится руководить другими ребятами в школе и ответь на эти вопросы, располагая номер ответа на линии.

Часть II: *Поведение*

1. Я хорошенько присматриваю за своими подчиненными, чтобы они работали напряженней и делали работу лучше.
2. Я определяю соответствующие цели и задачи для своих подчиненных и убеждаю их в ценности моих планов.
3. Я устанавливаю систему контроля, чтобы мои подчиненные выполняли свои задачи.
4. Я планирую нагрузку для своих подчиненных.
5. Я встречаюсь со своими подчиненными для того, чтобы проверить, выполняется ли мой план.
6. Я требую от своих подчиненных частых докладов о результатах работы.
7. Я немедленно устанавливаю контроль, если качество работы моих подчиненных падает.
8. Я давлю на подчиненных, чтобы они выполняли план в сроки, которые я устанавливаю.
9. Я – ограничиваю своих подчиненных в самостоятельной постановке задач.
10. Я – запрещаю подчиненным принимать решения без предварительного совета со мной.

делаю		делаю		так делать		так делать
-------	--	-------	--	------------	--	------------

Анализ результатов

А теперь сравни, первую часть (то, что ты говоришь о себе) и вторую часть (как ты на самом деле ведешь себя). Выводы сделай самостоятельно в свою пользу.

Информация для размышлений

ДИАГНОЗ ПОМЕХ, АВТОР КОТОРЫХ - ТЫ САМ

1. Смутное понимание цели.
2. Неспособность рассмотреть проблему с разных точек зрения, несистемное, одностороннее видение проблемы.
3. Нерешительность, страх перед риском.
4. Излишняя критичность как по отношению к чужим идеям и предложениям, так и к своим.
5. Неспособность отказываться от неправильного подхода к решению (негибкость мышления).
6. Недостаток инициативы, скованность, шаблонность мышления, неспособность пустить свои мысли на самотек, недостаточное понимание ценности воображения и фантазии.
7. Неспособность различать причину и следствие. Неспособность выявлять причины.
8. Предвзвешенности, предубеждения.
9. Строгое следование указаниям и правилам, запретам.
10. Слабая способность к анализу проблемы и самого процесса ее решения (слабая рефлексия).
11. Вера в достаточность собственных знаний.

Не один из этих барьеров не мешает тебе? Попробуй посмотреть на себя со стороны и пристально.

12. Стремление останавливаться в поиске решения на первом приемлемом варианте, "закрытость" ума.
13. Неконкретное мышление, оперирование размытыми понятиями, абстракциями и штампами, излишнее теоретизирование.
14. Нехватка фактов.
15. Ориентация на ближайшие выгоды без анализа и прогнозирования последствий (ограниченный временной горизонт).

16. Чрезмерная зависимость от авторитетов, ориентация на вышестоящих (вождизм).

17. Ориентация на поиск виновных, а не на анализ обстоятельств.

18. Нетерпимость к противоречиям.

19. Страх показать себя с невыгодной стороны.

20. Пессимистическое мышление ("неудачник").

21. Неспособность к постепенному разрешению клубка противоречий, стремление решить все сразу или не решать совсем.

22. Смешение фактов и мнений.

23. Стремление видеть только чужие проблемы, не замечая своих собственных. Оторвись от самоанализа, изучения методов и правил, если точнее говорить, управления самим собой. Посмотри на окружающих тебя людей и...

УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

(общение на уроке)

- Знайте ваш предмет.
- Дайте вашей аудитории знать, что вам сделана честь выступать перед ними.
- Расскажите какую-нибудь историю, относящуюся к вашей теме и устанавливающую теплые отношения между вами и аудиторией.
- Не извиняйтесь. (Напр., "Извините, я не очень хороший оратор", или "Я надеюсь, что хорошо объясню вам...")
- Избегайте говорить монотонно. Используйте изменения голоса, чтобы он был интереснее. Старайтесь также не говорить высоким голосом. (Послушайте себя на магнитофоне, если возможно.)
- Если нервничаете, говорите медленнее и глубже дышите, что помогает справиться с мыслями.
- Смотрите над головами аудитории большую часть времени. Окидывайте взглядом всю аудиторию, а не только нескольких людей или одно направление. НЕ смотрите в потолок или пол.

- При любом удобном случае упоминайте имена людей, сидящих в аудитории.
- Экономно используйте свои руки. Жесты хороши для драматизации, но не говорите руками на протяжении всего выступления.
- Расслабьте тело, чтобы не быть слишком скованным. Иногда можно немного пройтись, если много места, но это может снизить официальный эффект вашего выступления.
- Стойте распрямившись. Держите подбородок параллельно полу.
- Выглядите лучшим образом. Если возможно, спланируйте заранее, что вы наденете. Старайтесь, чтобы ваша одежда была удобной (не слишком тесной). Убедитесь, что все в порядке, чтобы потом не волноваться, что у вас видна комбинация из-под платья или из зубов торчит салат.
- С энтузиазмом относитесь к своему выступлению. Немного эмоций в сочетании с явным знанием предмета много дадут для того, чтобы люди запомнили ваше выступление.
- Не размахивайте бумагами перед лицом и не держите их так, что их все равно нельзя прочитать.
- Если вы используете аудио- или визуальную технику, постарайтесь ее проверить до вашего выступления, чтобы убедиться, что все работает нормально.
- Не используйте иностранные фразы или произношение, если вы не уверены в их точном значении.
- Если вы выступаете на спорную тему, найдите все источники, на которые вы ссылаетесь в фактах и цифрах.
- Тренируйте вашу речь — и формальную, и неформальную — перед зеркалом. Когда вы говорите на тему, которую хорошо знаете и которая вас волнует, вы сами удивитесь, как хорошо у вас все получится.

РАЗДЕЛ III

Информация для размышлений

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

СТРЕСС — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

ВИДЫ СТРЕССА

Все люди делятся на три основных типа, которым:

1. Необходима жизнь, полная стрессов;
2. Необходима тихая, мирная жизнь;
3. Можно спокойно жить как со стрессами, так и без стрессов.

Стрессы необходимы для нормального здоровья, если их количество не превышает способность человека справляться с ними. Опасность стрессов возникает там, где человек неправильно

определяет тип своей личности и пытается быть не тем, кем он является на самом деле.

Знание своей принадлежности к определенному типу необходимо при выборе профессии, стиля жизни и выявления видов деятельности, которых следует избегать. Для выработки в себе устойчивости к стрессу необходимо определить тип своей личности, чтобы вырабатывать устойчивость к ним.

Признаки стресса:

- напряженность, тревога;
- волнение, беспокойство, невозможность расслабиться;
- постоянные переживания;
- чувство нехватки времени;
- невозможность сконцентрироваться;
- апатия, грусть;
- чувство неуверенности или бесполезности;
- чувство бессилия или невозможности справиться с делами;
- частая раздражительность, спорное настроение и/или гнев;
- оправдания;
- высокомерие, мания величия;
- оттягивание дел, хронические опоздания;
- хроническая усталость;
- сексуальное многопартнерство;
- плохой внешний вид;
- юридические проблемы;
- приступы плача;
- нервное несварение желудка;
- нездоровый аппетит;
- неумеренное курение;
- головные боли;
- боли в шеи и плечах;
- использование транквилизаторов или легких лекарств для расслабления;
- частые болезни и травмы.

ИСТОЧНИКИ СТРЕССА:

I. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ (Например, важные жизненные события и изменения)

II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ (Например, тип **A** или **B**)

III. СТРЕССОРЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ

СТРАТЕГИЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- Упражнения "познаний себя".
- Программы физического развития и питания.
- Поведение по решению проблем.
- Делиться опытом с другими.
- Разнообразии интересов.
- Планирование, постановка целей.
- Изменение в ролевых действиях.

РАЗЛИЧИЯ В ПОВЕДЕНИИ ЛЮДЕЙ ТИПА А и В **Характеристика личности типа А**

- агрессивные и "заводные";
- быстро говорящие и нетерпеливо слушающие;
- много и резкодвигающиеся;
- имеющие искаженное чувство бега времени;
- нетерпеливые;
- ориентированные на успех;
- остроконкурентные.

Характеристика личности типа В

- неагрессивные;
- не ощущающие бег времени;
- не склонные к соревнованию;
- расслабленные и неспешные;
- спокойные.

Психологический практикум

Тест для определения типа поведения

Во многих случаях симптомы стресса являются прямым следствием поведения типа А. Пока мы не осознаем наши собственные черты типа А, распознавание стрессовых симптомов и их связи с источниками стресса будет весьма затруднительным. С помощью нижеследующего теста вы сможете определить ваш поведенческий тип. Внимательно прочтите каждое утверждение и обведите цифру, соответствующую наиболее подходящей оценке вашего поведения

(1 — никогда, 2 — редко, 3 — иногда, 4 — чаще всего, 5 — всегда).
Дойдя до конца, сложите все обведенные цифры. Ключ в конце теста объяснит, что означает набранная вами сумма баллов.

1. Я всегда сержусь или раздражаюсь, если приходится стоять в очереди дольше 15 минут. 1 2 3 4 5
2. Я решаю одновременно несколько проблем. 1 2 3 4 5
3. В течение дня мне трудно найти время, чтобы отдохнуть и расслабиться. 1 2 3 4 5
4. Я раздражаюсь или нервничаю, когда кто-нибудь говорит слишком медленно. 1 2 3 4 5
5. Я всегда стараюсь победить в спорте или игре. 1 2 3 4 5
6. Проигрывая, сержусь на себя или на других. 1 2 3 4 5
7. Мне трудно сделать для себя некоторые вещи. 1 2 3 4 5
8. Я гораздо лучше работаю в цейтноте или под давлением. 1 2 3 4 5
9. Я смотрю на часы, если просто сижу или не занят делом. 1 2 3 4 5
10. Я приношу работу домой. 1 2 3 4 5
11. Я ощущаю прилив энергии и возбуждаюсь после пребывания в напряжении. 1 2 3 4 5
12. Я чувствую: должен взять на себя руководство группой, чтобы заставить дело двигаться. 1 2 3 4 5
13. Я быстро ем, чтобы поскорее вернуться к работе. 1 2 3 4 5
14. Я все делаю быстро, независимо от того, есть у меня время или нет. 1 2 3 4 5

15. Я прерываю людей, если считаю, что они неправы. 1 2 3 4 5
16. Я несговорчив и упрям, когда дело касается изменений на работе или дома. 1 2 3 4 5
17. Когда я нервничаю, мне хочется двигаться, чтобы расслабиться. 1 2 3 4 5
18. Я ем быстрее окружающих. 1 2 3 4 5
19. На работе мне необходимо выполнять несколько заданий одновременно, чтобы ощущать свою производительность. 1 2 3 4 5
20. Я не использую отпуск полностью. 1 2 3 4 5
21. Я нахожу себя очень придирчивым и мелочным. 1 2 3 4 5
22. Меня раздражают люди, которые не работают так же усердно, как я. 1 2 3 4 5
23. Мне кажется, что мой день заполнен не до конца. 1 2 3 4 5
24. Я провожу много времени, думая о работе. 1 2 3 4 5
25. Я легко теряю интерес к чему-либо. 1 2 3 4 5
26. Во время выходных я либо работаю, либо планирую работу. 1 2 3 4 5
27. Я спорю с людьми, думающими не так как я. 1 2 3 4 5

Анализ результатов

Минимальная сумма баллов — 30, максимальная — 150.

Сумма баллов
100-150

Поведенческий тип
А

76-99
30-75

AB(средний)
B

Если вы набрали 75 баллов или меньше, то относитесь к типу В. Вы принимаете жизнь такой, какая есть, и, как правило, не позволяете проблемам и заботам осложнять ее.

Если вы набрали от 76 до 99 баллов, то принадлежите к большинству, имеющему некоторые черты обоих типов. Обычно вы умеете расслабляться и не очень агрессивны и азартны, однако, к некоторым вещам относитесь всерьез и в определенных ситуациях любите быть активными, целеустремленным и быстро добиваться результатов. Уточните, какими именно чертами типа А вы обладаете и решите, влияют ли они на ваше здоровье и стиль жизни.

Если вы набрали 100 баллов и более, то являетесь личностью типа А. Вам нужно пересмотреть свои взгляды, привычки и приоритеты, не дожидаясь серьезной болезни.

Поскольку все люди разные, никто не может дать абсолютно правильный или неправильный ответ ни на один вопрос данного теста. Травмирующая ситуация для одного — сущий пустяк для другого. Но никто, каким бы бодрым и энергичным ни ощущал себя после стрессовой ситуации, не может придерживаться слишком многих стереотипов поведения типа А и длительное время сохранять здоровье. Люди типа А страдают от гораздо большего числа стрессовых симптомов и болеют намного чаще, чем люди типа В.

Поведение В и АВ типа правильно потому, что позволяет нам достигать целей, быть активными, продуктивно работать и выполнять все то же, что люди типа А, но без враждебной агрессивности, нетерпения и с более высокими результатами. Добиваться желаемого, сохраняя самообладание и способность расслабиться, может научиться каждый. Изменив стереотипы поведения типа А и заставив себя приобрести больше черт характера типа В, вы станете меньше болеть, а жизнь ваша станет более радостной и свободной от стрессов.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ТИПА А.

Мы вырабатываем поведение А или В результате воспитания, окружения, а иногда и генетического кода. Поэтому изменить стереотипы поведения моментально не удастся, на это требуются время, усилия и искреннее желание изменений. Но когда мы включаем-

ся в процесс усвоения черт типа В, то постепенно становится легче, так как мозг учится относиться к стрессовым ситуациям иначе.

Главное в изменении поведения типа А — сломать некоторые устоявшиеся стрессовые привычки. Это достигается с помощью специальных упражнений, вынуждающих приобретать новые привычки, в то время, как мы избавляемся от старых. У многих преобладают черты поведения типа А не потому, что они с ними родились, а из-за того, что эти стереотипы повторялись настолько часто, что стали неестественной частью личности, по существу, дурными привычками. Выполняя упражнения по освоению поведения типа В, мы постепенно заставляем себя избавляться от некоторых самых плохих и очевидных черт типа А и приобретаем способность противостоять стрессовой ситуации, зная, что сможем использовать новые привычки, а значит справиться со стрессом и предотвратить его симптомы.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ГНЕВА, СВЯЗАННОГО СО СТРЕССОМ, ЛИЧНОСТЬЮ ТИПА А

Гнев — это эмоция, наиболее ответственная за негативное влияние на состояние здоровья поведения человека типа А. Неспособность сдерживать гнев может привести к преждевременным сердечным приступам или другим болезням. Гнев может быть либо результатом стресса, либо его причиной, но в любом случае, он мешает способности эффективно действовать и вести сбалансированную и здоровую жизнь.

С возрастом люди учатся использовать гнев с разными целями: одни — для привлечения внимания, другие — чтобы получить желаемое, а третьи — для разрядки или агрессии. Раньше специалисты уверяли нас, что лучше разрядиться, чем сдерживаться. Но после многочисленных исследований стало ясно, что самый эффективный и здоровый способ справиться с гневом — предупредить его появление или направить в более подходящее русло.

60-СЕКУНДНЫЕ АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ ПРОТИВ ГНЕВА

1. Учитесь уверенности в себе. Начиная постепенно, если чувствуете дискомфорт, но хотя бы по минуте ежедневно, находите возможность вступить в мелкие разногласия, чтобы обрести уверенность в том, что можно выражать свои эмоции непринужденно и неагрессивно. (Очень полезно составить их список.)

2. Уясните причину гнева. Как только начнете сердиться, потратьте 60 секунд на то, чтобы понять, что именно вызвало гнев, вам будет легче разработать стратегию, устраняющую его источник.

3. Прямая коммуникация возможна не всегда. Потратьте минуту на то, чтобы найти и использовать в качестве отдушину третью сторону, вместо того, чтобы закрыть тему совсем. Всегда старайтесь разрешить конфликт как можно быстрее путем общения с человеком, который хочет, может и умеет помочь.

4. Постарайтесь лучше вникнуть в ситуацию. Подумайте о том, что может чувствовать человек, на которого вы сердитесь. Естественно, что, проявляя больше сочувствия, мы становимся менее агрессивными и более сговорчивыми. Потратьте 60 секунд на размышления о чувствах другого человека и о том, что они могут еще больше разозлить вас обоих.

5. Найдите способ предотвращать ситуации, провоцирующие гнев. Подобные ситуации, как правило, стереотипны. Установите причину гнева и поищите решение, позволяющее устранить или обойти ее. На самом деле, при повторении ситуации гнев усиливается. Возьмите карандаш и бумагу и потратьте 60 секунд на то, чтобы нарисовать способ разрешения проблемы. Само это занятие избавит вас от гнева, поскольку вы будете позитивно реагировать на него.*

Психологический практикум

Предлагаемый тест включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, учителем;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общие.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1,2,3,4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру "0". Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру "1". Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру "2".

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру "3". Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы не можете перенести ее и она вызывает у Вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру "4".

Ваша задача — представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

	<u>Пример:</u> Перейти в новую школу.	0 1 2 3
4		
	1. Отвечать у доски.	0 1 2 3
4		
	2. Пойти в дом к незнакомым людям.	0 1 2 3
4		
	3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах.	0 1 2 3
4		
	4. Разговаривать с директором школы.	0 1 2 3
4		
	5. Думать о своем будущем.	0 1 2 3
4		
	6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить.	0 1 2 3
4		
	7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.	0 1 2 3
4		
	8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи).	0 1 2 3
4		
	9. Пишешь контрольную работу.	0 1 2 3
4		
	10. После контрольной учитель называет отметки.	0 1 2 3 4
	11. На тебя не обращают внимания.	0 1 2 3 4
	12. У тебя что-то не получается.	0 1 2 3
4		

* По кн.: Голизек Э. Преодоление стресса за 60 секунд/ Пер. с англ. — М.: Крон-Пресс, 1995.

	13. Ждешь родителей с родительского собрания.	0 1 2 3 4
	14. Тебе грозит неудача, провал.	0 1 2 3
4		
	15. Слышишь за своей спиной смех.	0 1 2 3 4
	16. Сдаешь экзамены в школе.	0 1 2 3 4
	17. На тебя сердятся (непонятно почему).	0 1 2 3
4		
	18. Выступаешь перед большой аудиторией.	0 1 2 3 4

	19. Предстоит важное, решающее дело.	0 1 2 3 4
	20. Не понимаешь объяснений учителя.	0 1 2 3 4
	21. С тобой не согласны, противоречат тебе.	0 1 2 3 4
	22. Сравниваешь себя с другими.	0 1 2 3
4		
	23. Проверяются твои способности.	0 1 2 3
4		
	24. На тебя смотрят как на маленького.	0 1 2 3
4		
	25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.	0 1 2 3 4
	26. Замолчали, когда ты подошел(подошла).	0 1 2 3 4
	27. Оценивается твоя работа.	0 1 2 3
4		
	28. Думаешь о своих делах.	0 1 2 3 4
	29. Тебе надо принять на себя решение.	0 1 2 3
4		
	30. Не можешь справиться с домашним заданием.	0 1 2 3 4

Методика включает в себя ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Подсчитывается сумма баллов по шкале в целом.

В таблице представлены стандартные данные, с которыми можно сравнить свои показатели.

Таблица
Уровни общей тревожности у школьников 16-17 лет
(в баллах)

Уровень тревожности	Показатели: девушки/юноши
1. Нормальный	35-62/ 23-47
2. Несколько повышенный	63-76/ 48-60
3. Высокий	77-90/ 61-72

4. Очень высокий		> 90/ > 72
5. "Чрезмерное спокойствие"		< 39/ <23

“Шкала тревожности”
(Дж.Тейлор)

Вам необходимо прочитать первое высказывание в опроснике, на листе бумаги проставить номер, а рядом знак “+”, если Вы согласны с данным высказыванием, и знак “-”, если не согласны с ним. Другая форма ответа исключена. Затем Вы должны прочитать следующие высказывания и сделать запись о своем согласии или несогласии аналогично первому. Вам необходимо оценить все 60 высказываний опросника. Старайтесь работать как можно быстрее, особенно над ответами не задумывайтесь, так как первый пришедший в голову ответ, как правило, бывает наиболее верным. Исправления в записях делать нельзя.

Шкала Дж.Тейлор

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем -либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство стула.
12. Я часто ловлю себя на том , что меня что-то тревожит.
13. Думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. У меня часто бывают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, видимо, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными или служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Порой мне кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Анализ ответов.

Оценку результатов исследования производят путем подсчета числа ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности, для чего используют специальный ключ. Каждый такой ответ оценивать в один балл. Суммарная оценка в 40-50 баллов — показатель очень высокого уровня тревоги, 25-40 баллов — высокого, 15-25 баллов — среднего (с тенденцией к высокому), 5-15 — среднего (с тенденцией к низкому), 0-5 баллов — выражение низкого уровня тревоги. Обработку результатов исследований нужно начать с оценки правдивости (искренности) ответов испытуемого, для чего используется специальный ключ к шкале лжи. Показатель в 4-5 баллов по шкале лжи рассматривается как критический, а показатель уровня тревоги у такого испытуемого относится к вызывающим недоверие результатам.

Ключ искренности ответов к шкале Тейлор

Да	2	10	39	55		
Нет	16	20	27	29	41	59

Таблица анализа ответов

Да	6	9	12	18	23	25	
	7	11	15	21	24	26	

Да	28 30	31 32	33 34	35 36	37 38	40 42	
Да	44 45	46 47	48 49	50 51	53 54	56 60	
Нет	1 3	4 5	8 13	14 17	19 22	43 52	57 58

Определение тревожности

Цель — определить степень выраженности невротизма .
Против каждого вопроса поставьте знак “+”, если он совпадает и знак “-”, если не совпадает с вашим мнением о самом себе.

Вопросы анкеты

1. Испытываете ли вы неловкость, когда люди наблюдают за вашей работой, если даже вы выполняете ее хорошо?
2. Сильно ли вас задевает порицание или критика?
3. Чувствуете ли вы смущение, если вдруг на вас концентрируется всеобщее внимание?
4. Трудно ли вам скрывать неприязнь к какому-либо человеку?
5. Разочаровывает ли вас несоответствие между вашими мечтами и действительностью?
6. Часто ли вы избегаете встреч с неприятными людьми?
7. Трудно ли вам попросить о чем -нибудь незнакомого человека?
8. Долго ли вы переживаете , если с вами случается неприятность?
9. Приходится ли вам в новой обстановке проявлять излишнюю суетливость, чтобы скрыть растерянность?
10. Беспокоит ли вас сознание того, что люди говорят о вас неприятные вещи?

Анализ результатов

Вопросы анкеты сформулированы так, что положительные ответы на них говорят о проявлении невротизма , отрицательные же — о его отсутствии. Если ответы положительны на 9-10 вопросов, то степень невротизма очень высокая, на 7-8 вопросов — высокая, 5-6 положительных ответов свидетельствуют о средней степени невротизма, 3-4 — слабой, 1-2 — очень слабой .

Эмоциональная устойчивость личности

Внимательно прочитайте нижеприведенные вопросы и против каждого из них поставьте знак “+” или знак “-”, если содержание вопроса отвечает или не отвечает вашим способностям.

Вопросы анкеты

1. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешит?
2. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать “нет”?
3. Часто ли у вас бывают спады и подъемы в настроении?
4. Возникает ли у вас чувство робости и смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным лицом противоположного пола?
5. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
6. Легко ли вас обидеть?
7. Верно ли, что иногда вы полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялый?
8. Часто ли вы мечтаете?
9. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
10. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
11. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать еще лучше?
12. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли одолевают вас?
13. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
14. Бывают ли у вас приступы дрожи?
15. Раздражительны ли вы?
16. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
17. Часто ли вам снятся кошмары?
18. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
19. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
20. Легко ли вы обижаетесь, когда вам указывают на ошибки в работе или на ваши личные промахи?
21. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
22. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
23. Страдаете ли вы от бессонницы?

Анализ результатов

Уровень эмоциональной устойчивости (неустойчивости) определяется по нижеприведенной таблице.

Уровни	Баллы
очень высокий	0-4
высокий	5-9
средний	10-13
ниже среднего	14-18
низкий	19-23

Тревожность личности

Если ваше утверждение соответствует вашему поведению или характеру напишите “да”. В противном случае — напишите “нет”. Если вы затрудняетесь с ответом, напишите “не знаю”. Работать нужно быстро, не пропускать вопросов, представлять себе наиболее типичные ситуации. Никаких дополнительных надписей делать не следует .

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или работе.
6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. По временам я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу , у меня “глаза на мокром месте”.

12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-нибудь трудное или опасное.

13. Временами , когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.

14. Я часто ловлю себя на мысли , что меня что-то тревожит.

15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить .

16. Даже в холодные дни я легко потею.

17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

18. Жизнь для меня связана с необычайным напряжением.

19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.

20. Я легко прихожу в замешательство.

21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.

22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.

24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.

26. Я склонен принимать все слишком всерьез.

27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.

30. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

31. Ожидание всегда нервирует меня.

32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.

33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

34. Я человек легковозбудимый .

35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из строя.

38. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.

39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.

40. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.

41. Когда нужно чего-либо долго ждать, я могу это делать спокойно.

42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.

43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании чего-либо нового или трудного.

44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.

45. Я уверен в себе.

46. По сравнению с другими я считаю себя вполне смелым.

47. Я застенчив не более, чем другие.

48. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.

49. Практически я никогда не краснею.

50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

Анализ результатов

Подсчитываются ответы “да” на вопросы 1-37, и ответы “нет” на вопросы 38-50. Ответы “не знаю” подсчитываются по всему тексту и результат делится на два. Уровень беспокойства-тревожности определяется суммированием всех полученных результатов. Чем больше полученная сумма, тем более выражено состояние беспокойства-тревоги.

Уровни сформированности беспокойства-тревожности определяются по нижеприведенной таблице.

Пол	Уровни				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
М	0,5-9,5	10,0-14,0	14,5-19,0	19,5-24,0	24,5-39,0
Ж	2,5-15,0	15,5-20,0	20,5-24,0	24,5-28,5	29,0-47,0

Информация для размышлений

Антистрессовые приемы для юношей и девушек

Вы можете научиться преодолевать стрессы в общении со взрослыми. Доктор Эндрю Голизек разработал с участием молодых людей и взрослых следующие приемы:

1. Первый барьер общения, который я должен преодолеть, — привычка игнорировать любого старше 30 лет. Если я хочу, чтобы

люди прислушивались ко мне, то должен быть готов разговаривать с ними.

2. Наше поколение хочет понимания от старших. В свою очередь будет вполне справедливо, если мы постараемся понять их. У них есть свои чувства и потребности и основания для принимаемых решений.

3. Я буду непредвзято слушать родителей, и смотреть на ситуацию с их точки зрения. Именно такого отношения я жду и от них.

4. Я буду делиться с родителями своими чувствами. Они также могли испытывать подобные затруднения. Я должен предоставить им возможность помочь мне.

5. Я хочу, чтобы родители доверяли мне, были уверены во мне и предоставляли больше свободы и ответственности по мере моего взросления. Следовательно, необходимо, чтобы я оправдал их доверие. Мои поступки и поведение влияют на них и они отвечают за меня.

6. Право критиковать мою семью, школу, друзей или общество подразумевает необходимость предлагать конкретные пути улучшения.

7. Чтобы обеспечить лучшее взаимопонимание в семье я буду проявлять вежливость и уважение к другим, и показывать родителям, что забочусь о них. Проблемы и напряжения повседневной жизни давят на них так же, как и на меня.

8. Я не стану держать в себе проблему, с которой не смогу справиться, я проявлю достаточно здравомыслия, чтобы обсудить ее с родителями. В ответ они будут обращаться со мной с уважением, которого я заслуживаю .

Нет идеальных родителей и учителей. И если ты научишься становиться на их место, объяснять их поведение и поступки, то жизнь станет намного приятнее.

РАЗДЕЛ IV

ПЛАНИРОВАНИЕ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ

Информация для размышлений.

1. **Время** — это уникальный и драгоценный ресурс, который требует управления. Нельзя положить его в банк на хранение, как деньги, нельзя поместить его на склад. Нельзя обманывать себя, думая, что вы экономите время, делая дела быстрее. Но если вы не находите применения времени, которое вы сэкономили, то это просто другой способ его растрачивания.

2. Очень мало людей распоряжаются своим временем так эффективно, как можно было бы. Популярность всевозможных книг и курсов по управлению временем в последние годы говорит о том, как это необходимо.

3. Большинству людей доставляет удовольствие хорошо сделанная работа. И, наоборот, ничего так не омрачает жизнь, как непродуктивный день.

4. Во многом времяпровождение зависит от привычек. Некоторые из них хорошие, некоторые плохие. Вы можете сделать изменения, которые повлияют на плохие привычки. Вы усиливаете хорошие привычки и добавляете к ним новые.

5. Основное бремя по управлению временем лежит и будет лежать на вас самих и вашей самодисциплине.

6. Достаточно времени — для чего? Для тех немногих жизненно необходимых видов деятельности, которые приносят наиболее ощутимые результаты.

7. Мы рассмотрим, как делать анализ времени. Затем мы рассмотрим некоторые наиболее принятые принципы управления временем.

8. Довольно трудно определить, сколько времени у нас занимает “обычная” работа или учеба. Мы хотим предложить поиск путей и возможностей для продуктивной учебы, для личной жизни и хобби:

а) подготовьте оценку потраченного времени по нескольким параметрам. Сравните вашу оценку с оценками других участников;

в) проводите оценку времени самостоятельно в течение следующих трех месяцев. Сравните результаты с теперешними и поделитесь основными выводами и заключениями из этого анализа.

Некоторые общепринятые способы управления временем

1. Стоит собирать данные о том, как вы расходуете ваше время.

- Очень немногие из нас могут абсолютно точно угадать сколько, на что тратится времени. Мы поговорим о таком методе.

2. Начните с плана.

- Начинайте каждую неделю с планирования .
- Начинайте каждый день с планирования .
- Не волнуйтесь, насколько часто вы нарушаете ваш план .

3. Группируйте сходную работу вместе.

- Это позволяет сконцентрироваться на ней. Затем можно биться за ее завершение.

4. Работайте над избежанием того, чтобы вас прерывали

- Стремитесь организовать свою работу так, чтобы как можно уменьшить количество раз, когда вас прерывают, и время таких перерывов .

5. Постоянно отделяйте срочные дела от важных дел .

- Важные задачи проистекают из частых сравнений их с вашими целями.

6. Анализируйте, насколько хорошо у вас сбалансированы импульсивный и нерешительный подходы в принятии решений.

- Нельзя дать формулу для этого. Просто определите, склонны ли вы к слишком поспешным или слишком замедленным решениям?

7. Перестаньте делать то, что вам вовсе необязательно делать.

- Да, вы можете это отлично делать. Но дисциплинируйте себя, чтобы делать только то, что действительно вам необходимо.

8. Управление временем при групповой работе .

- Независимо от того, руководитель или рядовой участник вы в группе, сделайте несколько предложений по повышению эффективности групповой работы .

Проведение анализа времени

Следующие предложения предназначены для того, чтобы помочь вам самостоятельно проводить анализ времени.

1. *Выберите то, что вы считаете “типичной” неделей. (Помогает собрать данные за две недели, чтобы они лучше отражали картину).*

2. *Необходимо тщательно записывать данные о проведенном времени каждые полдня. Можно делать это и чаще, если у вас хватит самодисциплины.*

3. *Прилагаемый рабочий лист анализа времени довольно полезен. Используйте его или придумайте собственный.*

4. *В конце недели проведите анализ данных. Анализ должен дать ответы на конкретные вопросы. Типичные вопросы:*

- * Сколько времени я провел один и с другими”?
- * Сколько времени я провел за планированием? За контролем выполнения?
- * Сколько времени было проведено с друзьями?
- * Сколько времени я сам занимался учебной работой?
- * Сколько времени было проведено с ребятами из других классов?

Можно задать и много других вопросов. Нужно предвидеть, какие вопросы потребуют ответов, чтобы лучше отделять свое время при ведении записей.

5. Планирование для улучшения управления временем. Ваш анализ должен помочь вам определить:

- те вещи, которыми вам не надо заниматься совсем;
- те вещи, которые могут с таким же успехом быть сделаны кем-то другим;
- время других, которое вы у них забираете зря;
- значительные вещи, которым вам надо уделять больше внимания;
- в чем вам надо применять больше самодисциплины.

Рабочий лист записи времени

Помечайте все события, которые случились с вами за полдня. Вам также надо указать цель каждого события, людей, в нем участвовавших, место и количество минут.

Дни	Утро	Вечер
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		

Информация для размышлений

1.Значение времени

Чтобы почувствовать значение и ценность времени, попробуйте ответить на следующие вопросы:

1.1. Вам хватает времени?

1.2. Если ваш ответ “нет”, то он соответствует признанию абсолютного большинства управляющих.

Парадокс времени гласит: “Мало кто имеет достаточно времени, и все же каждый располагает всем временем, которое у него есть”.

2.Что означает время для вас

Тезисы Лотара и Зайверта:

- Время — это не только деньги.
- Время более значимо, чем деньги.
- Время — это нечто такое же, как сама жизнь.

- Время необратимо.
- Время нельзя накопить.
- Время нельзя умножить.
- Время нельзя передать.
- Время проходит безвозвратно.

3. Как вы обращаетесь со своим временем?

Удачные руководители обладают разными чертами характера и качествами. Но одно качество объединяет их всех:

они сознательно и системно используют свое время и освобождаются для выполнения истинно профессиональных функций и для досуга.

Если фактор времени не подлежит увеличению и накоплению, то значит, что личного успеха можно добиться лишь путем непрерывного и последовательного использования времени.

Беречь время означает осознанно его планировать и оптимально использовать.

- *Живите осознанно во времени и находите время для важных дел!*
- Находите время для работы, это — условие успеха.
- Находите время для размышлений, это — источник силы.
- Находите время для игры, это — секрет молодости.
- Находите время для чтения, это — основа знаний.
- Находите время для дружбы, это — условие счастья.
- Находите время для мечты, это — путь к звездам.
- Находите время для любви, это — истинная радость жизни.
- Находите время для веселья, это — музыка души.

Инвентаризация времени

Рабочий стиль, который вы до сих пор практиковали (самоанализ)

Проведите инвентаризацию времени за несколько дней, чтобы проанализировать свой стиль и вскрыть причины возникающих дефицитов времени.

Этот шаг необходим!

Неправильный стиль часто имеет следующие признаки:

- неизвестно, на что вообще расходуется время;
- неизвестно, сколько времени требует выполнение тех или иных дел;

- неизвестны сильные и слабые стороны до сих пор практикуемого рабочего стиля;

- неизвестно, какие личности или какие другие факторы стимулируют или ограничивают работоспособность.

Только если вы конкретно определите, сколько времени на что и с кем вы тратите, вы вскроете действительно важные ошибочные моменты своего личного рабочего стиля.

Анализ использования времени

Первый шаг — составление инвентарной описи всех видов деятельности, в которых вы участвуете. Хорошим подспорьем здесь могут служить следующие рабочие таблицы:

- анализ видов деятельности и расходов времени;
- листок “дневных помех” (перерывов в работе).

Заполните последовательно и без пропусков эти две анкеты на примере трех (или более) типичных дней на следующей неделе.

Будьте, пожалуйста, при этом по возможности честными и самокритичными, даже если у вас возникает впечатление, что результаты будут разочаровывающими. Многие начинают производить “самокорректировку” и тем самым лишь вводят себя в заблуждение.

Только честный анализ, предназначенный исключительно для вашего личного употребления, подскажет вам, как конкретно улучшить свой рабочий стиль.

Анализ видов деятельности и расхода времени

№	Вид деятельности занятий	Интервал времени (от-до)	Продолжительность (мин)	А	Б	В	Г

Листок “дневных помех”

Помехи интервал времени (от-до)	Продолжительность (мин)	Телефонные разговоры, посещение приятелей, TV	КТО?	Памятки, на пример причины “помех”

Указания по методу записи.

Возьмите в соответствующих условиях целую неделю в составе периода наблюдения;

старайтесь проводить немедленную регистрацию, избегайте более поздних записей по памяти (иначе будет утеряна наибольшая польза от вашей инвентаризации времени).

К формуляру “Анализ видов деятельности и расхода времени”:

- ограничивайтесь существенным и фиксируйте все виды деятельности в форме результатов за пятнадцатиминутный отрезок времени;

- поначалу не заполняйте колонки, обозначенные АБВГ. Они понадобятся при заключительном анализе расхода времени.

К формуляру “Дневные помехи”:

- заносите все “помехи” или перерывы в работе, на уроке, которые тормозят или нарушают запланированный или планомерно осуществляемый процесс работы или учения: телефонные разговоры, визиты приятелей, время, потраченное на ожидание и так далее;

- фиксируйте, что вас отрывает от дел:

Др. - друзья,

Род. - родители,

Тел. - телевизор,

Пр. - прочие.

При заполнении формуляра помните, что записывать надо не только внешние помехи, но и те случаи, когда вы сами нарушаете ход своего трудового процесса (например, во время чтения учебника спонтанно включаете радио или вам внезапно в голову пришло, что вы должны позвонить приятелю).

Оценка результатов анкеты

В центр анализа итогов поставьте либо позитивные, либо негативные аспекты, чтобы получить две исходные сферы, с которыми можно работать.

Анализ сильных сторон :

Рассмотрите инвентарную опись своего времени с таких позиций, чтобы выявить сильные стороны и преимущества вашего личного рабочего стиля с целью систематического его развития.

Последовательно применяйте следующие десять принципов самоменеджмента :

1. Выполнение работы с наименьшими затратами.
2. Лучшая организация труда.
3. Лучшие результаты труда.
4. Меньше спешки и стресса.
5. Больше удовлетворения от работы.

6. Большая мотивация труда.
7. Рост квалификации (или улучшение успеваемости).
8. Меньшая загруженность работой.
9. Достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем.
10. Меньше ошибок при выполнении своих функций.

Анализ слабых сторон :

Как только вы вскроете свои личные слабые стороны, вы сможете разобрать исходные пункты и стратегию по их преодолению.

Обработка данных формуляра “Анализ видов деятельности и расхода времени”.

После того, как вы произведете учет своей трудовой активности за несколько типичных учебных дней, просмотрите каждую из заполненных вами таблиц и оцените течение рабочего дня по следующей схеме:

1. Дайте анализ каждой выполненной вами работе, виду деятельности по следующим критериям:

А — Была ли работа необходимой?

— Да.

— Нет.

(ответ “нет” занесите также в графы “Б” и “В”)

Б — Были ли оправданы затраты времени?

— Да.

— Нет.

В — Было ли целесообразным выполнение работы?

— Да.

— Нет.

Г — Был ли сознательно определен временной интервал для выполнения работы?

— Да.

— Нет.

Занесите ответы, соответствующие каждому виду деятельности, в отдельную колонку.

2. Определите общую продолжительность работы соответствующего дня (ПД).

3. Сосчитайте по каждой колонке продолжительность работ, по которым вы дали ответ “нет” (Ан, Бн, Вн, Гн).

4. Проведите расчеты по следующим соотношениям:

а) $Ан/ПД \cdot 100 \%$.

Если окажется, что более чем на 10% ваша деятельность была необязательной, то значит, что у вас имеются проблемы с установлением приоритетов и “отверчиванием” от дел.

б) $Bн/ПД \cdot 100 \%$.

Если в более чем 10% случаев расход времени был слишком велик, то вы должны заняться анализом причин (самодисциплины, технические приемы и т.д.).

в) $Bн/ПД \cdot 100 \%$.

Если более чем в 10% случаев исполнение было нецелесообразным, то вам необходимо уделить внимание планированию, организации, самоорганизации.

г) $Гн/ПД \cdot 100 \%$.

Если более чем в 10% случаев момент исполнения работы был определен спонтанно, то у вас есть проблемы с планированием рабочего времени (составление планов дня, подготовка к работе и т.д.)

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ — ШАГ К УСПЕШНОМУ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ !

Метод записи сам по себе дает большой дидактический и познавательный эффект!

Обработка данных формуляра “Анализ помех”.

Попытайтесь определить факторы, отвлекающие вас, и причины “помех” .

Вопросы для обработки данных:

- Какие телефонные звонки оказались бесполезными?
- Какие посещения были ненужными?

Рабочий лист — оценка времени

Оцените ответы на приведенные ниже вопросы в баллах так:

- почти никогда — 0;
- иногда — 1;
- часто — 2;
- почти всегда — 3.

1. Я резервирую в начале дня время, необходимое для подготовительной работы, планирования.

2. Я переваливаю на других все, что может быть поручено.

3. Я стараюсь письменно зафиксировать задачи и цели с указанием сроков их реализации.

4. Любые задания для выучивания, параграфы учебников (статьи) я стараюсь проработать за один раз и окончательно.

5. Каждый день я составляю список предстоящих дел, упорядоченных по приоритетам. Важнейшие дела и уроки я делаю в первую очередь.

6. Свое время после школы я стараюсь по возможности освободить от посторонних разговоров с приятелями по телефону, незапланированного включения телевизора и магнитофона и незапланированных визитов друзей.

7. Свою дневную нагрузку я стараюсь распределить в соответствии с графиком моей работоспособности.

8. В моем плане временами есть окна, позволяющие реагировать на актуальные проблемы.

9. Я стараюсь направить свою активность таким образом, чтобы в первую очередь концентрироваться на немногих “жизненно важных” проблемах.

10. Я умею говорить “нет”, когда на мое время хотят претендовать другие, а мне необходимо выполнить более важные дела.

Если вы теперь суммируете баллы, набранные вами в результате проверки вашего стиля, то получите следующие результаты:

0-15 баллов: вы не планируете свое время и находитесь во власти внешних обстоятельств. Некоторых из своих целей вы добиваетесь, если составляете список приоритетов и придерживаетесь его.

16-20 баллов: вы пытаетесь овладеть своим временем, но вы не всегда достаточно последовательны, чтобы иметь успех.

21-25 баллов: у вас хороший самоменеджмент.

26-30 баллов: вы можете служить образцом каждому, кто хочет научиться рационально расходовать свое время. Позвольте окружающим вас людям приобщиться к вашему опыту.

Начинайте с изучения самого себя! Все будет проще, реалистичнее и успешнее, если вы не будете убеждать других в преимуществах ваших мероприятий и методов, а станете сами работать лучше и результативнее.

Какие разговоры с приятелями могли быть короче?

Кто наиболее часто и без пользы отвлекал вас от дел?

Методика оценки состояния хронического утомления

Симптомы	Да	Нет
1. Я не чувствую себя абсолютно здоровым человеком.		
2. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.		
3. Я стал вялым и безразличным.		
4. Мне трудно удерживать в памяти даже те дела, которые нужно сделать сегодня .		
5. В последнее время мне стало труднее учиться.		
6. Меня мучают боли в висках и во лбу.		
7. У меня нервный и неустойчивый характер.		
8. У меня бывают приступы сердцебиения.		
9. Мне трудно сосредоточиться на занятиях.		
10. У меня иногда возникает ощущение тошноты.		
11. У меня часто болит голова.		
12. Моя учеба мне перестала нравиться.		
13. Я постоянно хочу спать днем.		
14. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.		
15. Мне не нравится работать в коллективе.		
16. Я без удовольствия прихожу в школу.		
17. У меня чаще всего беспокойный сон.		
18. Я все время чувствую себя усталым.		
ИТОГО:		

РАЗДЕЛ V

Информация для размышлений

ПЛАНИРОВАНИЕ КАРЬЕРЫ

Жизнь человека проходит в несколько этапов:

1. Детство до 11 лет.
2. Подростковый возраст, отрочество от 11 до 15 лет.
3. Юность от 15 до 20 лет.
4. Зрелость от 20 до 30 лет.
5. Жизненная стабилизация и кульминация от 30 до 45 лет.
6. Средний возраст от 45 до 60 лет.
7. Старость.

Всемирная организация здравоохранения более оптимистично смотрит на жизненные этапы человека, и поэтому предлагает несколько иную периодизацию, которая соответствует удлинению человеческой жизни и новым, как научным, так и статистическим фактам: средний возраст — 45-60 лет, старение — 60-75 лет, старость — 75-90 лет, старчество — 90 и больше. Однако как ни далеко до зрелости, о личной карьере нужно думать уже сейчас. Структура ее, как и жизни, обычно такова:

- Медленное начало.
- Ускоренная стадия роста.
- Стадия стабилизации или взросления.
- Стадия медленного снижения. Эта стадия зачастую задерживается или изменяется в обратном направлении приличных усилиях по обновлению.

О личной карьере можно думать в схожих стадиях:

Возраст

- 20-27 лет – начало.
- 27-40 лет – ускоренный рост.

- 40-50 лет – смесь роста и стабилизации.
- 55-65 лет – снижение роста.

1. Планирование карьеры требует упорядочения ваших ценностей, потребностей и ресурсов.

2. Единственный человек, который постоянно заинтересован в вашей карьере — это вы сам .

3. Интересно взглянуть на работу как на форму самоутверждения. Фактически каждый из нас самоутверждается в работе, любви, игре.

4. Некоторые планы карьеры напоминают долгосрочные бизнес-планы. Высокие цели подкрепляются необходимыми инвестициями, а жертвы не делаются. В последнем случае это не планирование, а молитва с ожиданием чудес.

5. Планирование помогает вам наметить цель и использовать нейтрального человека для обсуждения планов вашей карьеры.

6. Это помогает изложить ваши планы на бумаге, чтобы вы могли с ними периодически сверяться.

7. Планы карьеры динамичны. Они могут и должны изменяться с изменением обстоятельств.

8. Планы-варианты являются мудрой предосторожностью. Не привязывайтесь к одному учителю-менеджеру или какой-то ситуации.

Рабочая форма планирования на 2-5 лет вперед

Мы хотим попросить вас сделать то, что делают редкие менеджеры или руководители — подумать о том, где вы будете через 2-5 лет. Мы считаем, что эффективное управление вашей собственной карьерой требует, чтобы вы заботились как о дне сегодняшнем, так и о дне завтрашнем. Этот раздел нацелен на то, чтобы обеспечить выполнение ваших 2-5 летних планов.

1. Мой прогноз о том, какое положение я буду занимать через 2-5 лет. Будьте как можно более точны. Вы можете дать несколько вариантов ответа.

2. Мой прогноз о размере организации , которой я буду управлять через 2-5 лет. Будьте как можно более точны. Вы можете дать несколько вариантов ответа. (Объем реализации, количество работников)

Анализ последствий карьеры (примеры)

1. Начните с вашего теперешнего положения, организации и расположения.

2. Перечислите вероятные возможности, которые могут случиться в будущем году в порядке вероятности. Например, никаких изменений — 40%, продвижение на новый уровень — 30% и т.д.

Вероятность	Последствия
1. <i>Никаких изменений (25%) — это может повлиять на мое отношение к работе.</i>	<i>Я расстроюсь, мне станет скучно. Буду полагаться на развлечения.</i>
2. <i>Кто-нибудь другой получит должность, на которую я рассчитывал (25%).</i>	<i>Я пересмотрю свое отношение. Есть ли у меня еще шансы? Меня обходят? Может уволиться?</i>
3. <i>Я получаю повышение, но в другом городе (20%).</i>	<i>Разлука с женой и детьми. Расходы по переезду.</i>
4. <i>Я получаю повышение в том же месте (15%).</i>	<i>Должен быть к этому готов. Должен совершенствоваться в финансах.</i>
5. <i>Увольняюсь (10%).</i>	<i>Вероятно придется переезжать. Надо иметь варианты про запас.</i>
6. <i>Меня увольняют (5%).</i>	<i>Скорее всего придется переезжать. Буду вынужден идти на малопривлекательную работу .</i>

Предложения по планированию вашей карьеры

1. Не ждите других, планируйте ваше развитие.
2. Предвидьте возможные изменения в карьере. Будьте успешны на том месте, где работаете, но планируйте наперед.
3. Не примените высказывать вашему руководству ваше недовольство по поводу нынешнего положения. Никто так не заинтересован в вашей карьере как вы сами.
4. Используйте любой шанс учиться, расти, вносить свой вклад.

5. Осознайте необходимость изменить ваши привычки или стиль руководства.

6. Секрет успеха: пораньше ложиться спать, пораньше вставать, работать как черт, рекламировать себя !

Самоанализ

Я в сравнении с теми требованиями, которые нужны для конкретного положения в будущем.

1. Сравните себя с теми требованиями, которые выдвигаются к положению, которое вы стремитесь занять. Выберите три позиции в которых вы считаете себя наиболее сильным(ой)

1.

2.

3.

2. Выберите три позиции, по которым вы считаете вам надо больше совершенствоваться, чтобы подходить под необходимые требования

1.

2.

3.

3. Определите конкретные действия по плану (что вы сделаете и когда), чтобы совершенствоваться по позициям пункта 2.

РАЗДЕЛ VI. МОДИФИКАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

В этом разделе мы рассмотрим основы контроля индивидуального поведения, влияние на поведение ваших учителей, родителей, самого себя и ваших одноклассников.

Модифицируйте собственное поведение

1. Подготовьте два списка с теми чертами поведения, которые вы хотите изменить.

Список 1 — относящиеся к учебе.

Список 2 — не относящиеся к учебе.

Будьте очень конкретны. Черты поведения должны быть те, которые вы хотите использовать (или не использовать) каждый день.

Примеры, относящиеся к учебе:

- не опаздывать на занятия;
- не вступать в пререкания со взрослыми;
- хвалить одноклассников;
- избегать нелестных характеристик одноклассников;

Примеры, не относящиеся к школе:

- читать художественную литературу полчаса в день;
- делиться новостями с родителями каждый день;
- ежедневно заниматься физическими упражнениями.

2. Купите небольшую записную книжку. Запишите по одной черте поведения на каждой странице. Ведите записи в течение 31 дня, затем подведите итоги.

3. Каждый вечер проверяйте себя по каждой позиции. В случае успеха ставьте — 0, в случае неудачи — х. Для некоторых видов поведения можно ставить —, если не было возможности воспользоваться или нельзя применить. Например, если в этот день не было занятий и вы никак не могли опоздать.

4. Подсчитайте процент успеха за каждый месяц. Можете представлять результаты в виде графика.

5. Вы можете добавить дополнительные усилия на модификацию своего поведения, если будете обсуждать его с другими.

Модификация поведения вашего учителя (взрослых)

1. Избегайте два экстремальных отношения:
 - а) “Учитель (взрослые) не изменятся”. Откуда мы знаем, если мы не пробовали применить определенные методы.
 - б) “Я не должен пробовать изменять учителя(взрослых)”.
2. Начните с поведения, которое не очень трудное. Оно вероятно будет низким или средним по степени важности. Второе поведение можно атаковать позже.
3. Будьте очень конкретны по поводу поведения. Например, я бы хотел, чтобы учитель перестал критиковать меня при людях.
4. Продумайте много альтернативных вариантов влияния на поведение:
 - Своевременная похвала за частичное изменение — “Ваши замечания за сочинение воодушевили меня”, “Мои родители очень доверяют вашим оценкам моих успехов”.
 - Откровенное описание того, как его поведение отражается на вас: “Почему вы это делаете?” или: “Я чувствую что-то, реагирую так-то, веду себя так-то”.
 - Просите измениться.
5. Планируйте “усилить” модификацию, если это возможно.
 - Будьте настойчивы на протяжении длительного времени.
6. Некоторые **НЕ**:
 - не угрожайте
 - не жалуйтесь
 - не отдавайтесь эмоциям
 - не просите измениться для вашего блага

Рабочая схема модификации поведения вашего учителя

Составьте список “поведений” (привычки, что выполнено, что не выполнено, как выполняются дела) вашего учителя, которые, как вы чувствуете, надо изменить.

- Закодируйте по важности:
высокая = 1,
средняя = 2,
низкая = 3.
- Закодируйте их по трудности выполнения: стремиться по возможности выполнять каждый день.

1. Определите несколько конкретных черт поведения **в школе**, которые вы хотите попробовать модифицировать.
2. Определите несколько конкретных черт поведения **вне школы**, которые вы хотите попробовать модифицировать (сделайте ваш список подлиннее).

Модификация поведения ваших одноклассников

1. Вы можете использовать те же предложения, которые были сделаны ранее о модификации поведения вашего учителя.
 2. Вы можете попросить одноклассников использовать тот же метод с записной книжкой, который используете вы сами.
 3. Будьте очень конкретны насчет поведения. Это должно быть поведение.
 4. Соберите конкретную информацию о частоте такого поведения.
 5. Используйте “эксперимент”. Предложите вашу помощь, обучение, опыт.
 6. Собирайте информацию о тенденциях.
 7. Представляйте подкрепления для положительного поведения
- быстро и спокойно. Подчеркивайте положительное и хвалите, хвалите, хвалите.

Информация для размышления

25 ПРАВИЛ ПРЕУСПЕВАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Немецкие эксперты считают, что формула успеха для всех неизменна, и поэтому возможность сделать карьеру для всех одинакова, для этого надо лишь усвоить и применять следующие рекомендации:

1. Развивай силу воли. Не жди, когда тебя кто-нибудь “откроет”, раскрывайся сам, повторяй про себя: “Я хочу, я могу, я сделаю”. Успех приходит к тем, кто его добивается.

2. Подглядывай и учись. Постарайся понять, что добившиеся успеха делают не так, как ты. Все дело в самоотдаче, выдержке, прилежании, тренировке.

3. Преследуй свою цель. Сформулируй конкретную идею, а не придавайся туманным мечтам. Это укрепляет волю. Запиши, когда и чего собираешься достичь. Возникает задержка — установи, чем она вызвана. Возьми новый разбег, но никогда не упускай из виду цель.

4. Определи приоритет в личной жизни. Можно выступать в разных ролях: ученого-теоретика, спортсмена, коллекционера, но не всех одновременно. Подумай, что для тебя важнее. Кто разбрасывается, заранее обречен на неудачу.

5. Определи приоритеты в работе. Выбирай начальника, который умеет быть эффективным. Если ему это удастся, стремись к той же цели, что и он. Если нет, постарайся действовать эффективнее, чтобы его сменить.

6. Работай по плану. Вечером записывай дела на завтра. Долгосрочные деяния тоже следует подготавливать заранее.

7. Учись говорить “НЕТ”. Это не всегда удобно, часто вызывает стресс, но “быть приятным во всех отношениях” — напряженный труд, который не каждому по плечу.

8. Нравься сам себе. Постарайся понять свои лучшие качества и культивируй их. Подумай, чем обратить на себя внимание шефа, он может не знать о твоих достоинствах. Честно назови вслух свои слабости. Кто обманывает себя, никогда не добьется успеха.

9. Следи за временем. Осознай, какое время для тебя наиболее продуктивно. Не трать эти драгоценные часы на еду, телефонные разговоры и всякие мелочи. Рутинные дела можно выполнить, когда расслабляешься. Заметь, на чем теряешь время. Оставляй время для размышлений, отдыха, любви.

10. Переспрашивай себя: “Действительно ли нужно то, что я собираюсь сделать?”

11. Укрощай стресс. Постарайся понять его причины. Он возни-

кает от работы, отношения коллег, невнимательности начальника. Отбрось сомнения, не бойся вступать в спор. Лучше сказать: “Не получилось, попробуй еще раз !”

12. Смирись со стрессом, если не можешь его одолеть. Когда работаешь на полных оборотах, не ной, а постарайся смаковать это состояние. Второе дыхание возможно не только в спорте.

13. Двигайся. Кто хочет чего-то достичь, должен быть “в форме”. Плавай, гуляй, не давай застаиваться телу и духу.

14. Развивай положительное мышление. Пессимизм не улучшает качества жизни. Говори себе : “Хочу большего!”

15. Будь решителен. Сначала сообрази, в чем проблема, и как за нее взяться. Потом проверь, какими средствами располагаешь, достаточно ли их. Проконсультируйся со всеми, кто принимает участие в решении этой проблемы. Учти все “за” и “против”. И тогда принимай решение. Проконтролируй результат.

16. Распределяй обязанности. Будь ты начальник или подчиненный, поделись с другими частью своей ответственности, используй энергию и интеллект других в своих целях.

17. Поощряй других. Вдохновляй на полезные поступки коллег, друзей и детей. Излучай хорошее настроение .

18. Ничего не откладывай. Лучше принять неправильное решение, чем мучиться неизвестностью. То, к чему лежит душа, делай немедленно.

19. Прислушивайся к другим. Будь любопытен к чужому мнению, коллекционируй противоречивые высказывания. Выслушай другого прежде, чем начнешь говорить сам. Никого не перебивай. Очень внимательно следи за начальником, чтобы определить, когда и какую он хотел бы получить информацию. Возможно, он не любит плохих известий по пятницам.

20. Будь прозорливым. Подумай заранее, какие препятствия тебя ожидают. Это сэкономит время и энергию. Учти степень риска. Тогда тебя не просто сбить с пути.

21. Доверяй собственным ощущениям. Разум не всемогущ. Фантазируй. Гениальным идеям нередко предшествовали фантазии.

22. Будь скромн. Гордость и трусость, мешающие признать собственную ошибку, не привлекают успех. Внимай советам и критике — это путь к успеху.

23. Будь нескромн. Старайся поднимать планку выше своих возможностей. Но это относится только к намеченной цели.

24. Хвали других и добивайся похвалы для себя. Не экономь на добрых чувствах, когда другие хорошо трудятся. Но если успехом они обязаны тебе, грамотно скажи об этом.

25. Не бойся взять на себя слишком много. Во время неразберихи сохраняй хладнокровие. Самое ценное качество преуспевающего менеджера — оставаться спокойным, когда другие нервничают.

Вот и все правила. Немецкий журнал “Бунте” утверждает, что ими руководствовались не только преуспевающие менеджеры, но и Мартин Лютер, Махатма Ганди и Вилли Брандт, их придерживались мать Тереза и американская певица Мадонна.

Приложение

Музыкальная терапия

Как обуздать отрицательные эмоции. Один из способов предлагают психотерапевты. Попробуйте послушать классическую музыку.

1. Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышения чувства принадлежности к большой жизни природы, частью которой являешься .	Бах. Кантата №2, Бетховен. Лунная соната, Прокофьев. Соната ре, Франк. Симфония ре минор.
2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности	Шопен. Мазурка и прелюдии, Штраус. Вальсы, Рубинштейн. Мелодии.
3. Для общего умиротворения, успокоения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть .	Бетховен. Шестая симфония. Часть 2-ая, Брамс. Колыбельная, Шуберт. Аве Мария, Шопен. Ноктюрн соль минор, Дебюсси. Свет луны
4. Для уменьшения озлобленности, зависти к успехам других людей .	Бах. Итальянский концерт, Гайдн. Симфония, Сибелиус. Финляндия.
5. Для снятия эмоциональных симптомов гипертонии и напряженности в отношении с другими людьми .	Бах. Концерт ре минор, Барток. Соната для фортепиано, Брукнер. Месса Ми минор, Бах. Кантата №21, Барток. Квартет №5.

<p>6. Для уменьшения боли, связанной с эмо-циональным перенапряжением.</p> <p>7. Для поднятия общего жизненного тона-са: улучшения самочувствия, повышения активности, улучшения направления.</p>	<p>Бетховен. Фиделио, Моцарт. Дон Жуан, Лист. Венгерская рапсо- дия №1, Хачатурян. Маскарад, Гершвид. Американец в Париже. Бах. Прелюдия и фуга ми нор, Бетховен. Увертю- ра “Эгмонт”, Чайковский. Шестая Симфония. Часть 3, Шопен. Прелю- дия, Op28, №1, Лист. Венгерская рапсодия 2.</p>

Приложение 2

Упражнения

Цель предлагаемых упражнений или заданий состоит в том, чтобы при помощи психофизической тренировки развивать восприимчивость основных органов чувств в сочетании с совершенствованием наблюдательности и осознанием внешних впечатлений.

Развитие зрения

Пороговая чувствительность глаза меняется (снижается, увеличивается) по многим причинам. Установлено, что близкие предметы, в окружении которых мы живем, способствуют ослаблению силы взгляда, поэтому, находясь на лоне природы, необходимо

смотреть на отдаленные предметы, а для развития глазных мышц рекомендуется смотреть вверх, вниз, в стороны, рисовать взглядом разные фигуры (на стене, на небосводе).

Полезно развивать зрение, рассматривая полосы цветной бумаги, а затем, вспоминая их цвет с закрытыми глазами, зрительно воспроизводить в воображении. При определенном навыке следует после фиксирования взгляда на цветной полоске посмотреть на белую стену, а затем вновь перевести взгляд на полоску (она будет окрашена в другой, дополнительный цвет).

Особенно резкие сдвиги в световой чувствительности глаза наблюдаются при более или менее длительном представлении светящихся предметов и темноты. Расширение зрачков происходит при воображении большого объекта, а сужение — при воображении маленького предмета. Эти упражнения тренируют тонус глазных мышц. Однако при глаукоме следует по мере возможности избегать чередования представлений света и темноты.

Развитие слуховой чувствительности

Задания :

1. Постараться слышать попеременное тиканье одних и других часов (справа и слева). Это упражнение развивает высокую степень концентрирования внимания.
2. Прислушаться к отдаленным звукам, открывая рот.
3. Вспомнить и как бы вновь слышать ранее слышанные звуки.
4. Прислушиваться к звукам и различать их на лоне природы (журчание ручейка, шелест листьев, голоса птиц, насекомых, шум ветра и т.п.).
5. На концерте прислушиваться к “голосу” различных инструментов, сравнивать их звучание .
6. Вслушиваться в сигналы высоких и низких звуков .

Физиологи установили , что слуховая чувствительность улучшается при определении контуров, под влиянием представления яркого света, автомобильных фар и т.п. Улучшается звук и под влиянием вибрации. Благоприятно влияет пение “пааа — иии”, а также щелканье пальцами по затылочной части головы. Для этого надо зажать уши, обхватив их ладонями с обеих сторон так, чтобы пальцы лежали на затылке, а двумя указательными пальцами обеих рук одновременно умеренно щелкать по затылку.

Развитие обоняния и вкуса

1. Нюхать пахучие растворы (в отдельности и смеси), различать их и мысленно представлять.

2. Пережевывая еду, почувствовать ее вкус (каждого компонента в отдельности).

Развивая обоняние и вкус, необходимо знать, что пряные запахи расширяют кровеносные сосуды, а сладкие и кислые — сужают (это следует учитывать гипотоникам и гипертоникам). Интересно, что электрическая чувствительность органов вкуса повышается при действии слов “свет, солнце” и понижается при представлении темноты, черных предметов. Каждый человек имеет свой характерный запах, причем здоровому человеку сопутствует приятный аромат.

Задания , воспитывающие наблюдательность и память

- **Упражнение 1.** Внимательно взгляните на знакомый предмет, затем, закрыв глаза, образно представьте его себе в подробностях. Открыв глаза, еще раз посмотрите и определите, какие подробности были забыты.
- **Упражнение 2.** Изученную вещь попробуйте нарисовать по памяти. Затем определите, что вы забыли нарисовать.
- **Упражнение 3.** Опишите по памяти черты лица хорошо знакомого вам человека. Затем, наблюдая этого человека при встрече, уточните незамеченные черты его лица.
- **Упражнение 4.** Взгляните на 7-15 мелких предметов, а затем по памяти их опишите.
- **Упражнение 5.** Постарайтесь хорошо увидеть подброшенный и падающий предмет. Затем опишите его с наибольшей точностью.
- **Упражнение 6.** Осмотрите комнату, запомните, что в ней находится. Затем, закрыв глаза, воссоздайте образ увиденного в подробностях.
- **Упражнение 7.** Вспомните голос и интонацию фразы знакомого вам человека и попробуйте с закрытыми глазами как бы услышать ее. Затем повторите эту фразу вслух, а при встрече сравните “подлинник” с имитацией.

Литература

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию . Екатеринбург, “Деловая книга”, Москва: Издательский центр “ACADEMIA”, 1995.
2. Голизяк Э. Преодоление стресса за 60 секунд/ Пер. с англ. М.: Кром-Пресса, 1995.
3. Динейка К. Движение, психофизическая тренировка. Минск, 1992.
4. Зайверт Я. Ваше время — в ваших руках: (Советы руководителям , как эффективно использовать рабочее время): Пер с нем./Автор предисл. В.М.Шепель. М.: Экономика, 1991.
5. Козырева А. Ю. Лекции по педагогике и психологии творчества. Пенза, 1994.
6. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. В 2 кн. М.: Просвещение: Владос, 1994.

7. Практикум по психодиагностике/ Редкол. А. А.Бодалев и др. М., 1988.
8. Психологический словарь/ Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.: Научно-исследовательский институт общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР. М.: Педагогика, 1983
9. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. М.: Владос, 1995.
10. Руководство по психотерапии/ Под ред. В. Е. Рожнова. Ташкент, 1979.
11. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности/ Под ред. В. А. Ядова. Ленинград, 1979.
12. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. Ленинград, 1989.
13. Энциклопедия практического самопознания: Сост., предисл. и коммент. В. И. Краслин. М.: Международная педагогическая академия, 1994.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
-----------------------	---

Что я узнаю о себе

Раздел 1. Психологическая характеристика индивидуальности

1. Основные понятия: индивидуальность; темперамент; типы темпераментов; интроверсия; экстраверсия.	4
2. Тест-опросник Айзенка.	7
3. Характеристика абсолютных типов темперамента.	12
4. Оттенки характера.	13
5. Каким я кажусь окружающим, и каков я на самом деле. Тест.	15
6. Акцентуации характера.	19
7. Победитель и неудачник в профиль и анфас.	24
8. Мой час настал. Тест.	26
9. Цвет и характеристика людей.	29

Раздел 2. Психология человеческих взаимоотношений

1. Основные понятия; общение; содержание общения; средства общения; общение без слов.	31
2. Люблю ли я общаться, или Я человек замкнутый? Тест.	34
3. Могу ли я ладить с людьми? Тест.	36
4. Умею ли я говорить? Самоанализ.	40
5. Правила общения Дейла Карнеги.	41
6. Что такое уверенность?	42
7. Что мешает быть уверенным?	43
8. Первые уверенные шаги. Самоанализ.	44
9. Деловой этикет: заповеди, одежда для успеха.	45
10. Определение манеры риторики и поведения.	48
11. Указания для публичного выступления.	51

Раздел 3. Преодоление стресса

1. Виды стресса.	53
2. Признаки стресса.	53
3. Стратегия борьбы со стрессом.	54
4. Различия в поведении людей типа А и В в стрессе.	55
5. Определение типа поведения. Тест.	55
6. 60-секундные антистрессовые приемы против гнева.	59
7. "Шкала тревожности" Дж. Тейлор.	62
8. Эмоциональная устойчивость личности. Тест.	65
9. Тревожность личности. Тест.	67
10. Антистрессовые приемы для юношей и девушек.	69

Раздел 4. Планирование личного времени

1. Понятие времени.	71
2. Способы управления временем.	72
3. Проведение анализа времени.	73
4. Рабочий лист записи времени.	74
5. Инвентаризация времени. Самоанализ.	75
6. Методики оценки состояния хронического утомления.	81

Раздел 5. Планирование карьеры

1. Этапы жизни и карьера.	82
2. Рабочая форма планирования на 2-5 лет вперед.	83
3. Предложения по планированию карьеры.	84

Раздел 6. Модификация поведения

1. Модификация собственного поведения.	86
2. Модификация поведения учителя / взрослых/.	87
3. Модификация поведения одноклассников.	88
4. 25 правил преуспевающего человека.	88

Приложение

1. Музыкальная терапия. 91
2. Упражнения для развития зрения, слуховой чувствительности,
развития обоняния и вкуса. 92
3. Задания, воспитывающие наблюдательность и память. 93

Литература 95