

Практическая работа № 4

Изучение особенностей высшей нервной деятельности

(Продолжительность практической работы – 4 часа)

Цель работы

Определение типа характера личности, выявление степени эмоциональной устойчивости человека.

Рабочее задание

1. Внимательно прочитать ход работы практического занятия.
2. Ответить на предложенные вопросы быстро, не задумываясь. Отвечайте только «да» или «нет».
3. Оформить отчет по проделанной работе в соответствии с требованиями.
4. Ответить на контрольные вопросы.

Требования к оформлению отчета

Отчет должен содержать:

1. Название и цель практической работы.
2. Анализ полученных результатов и выводов по практической работе.
3. Ответы на контрольные вопросы.

Ход работы

Путешествие к центру «Я» или 80 вопросов к самому себе

Ответьте на предложенные вопросы быстро, не задумываясь. Отвечайте только «да» или «нет».

1. Иногда из-за своей сдержанности мне бывает трудно отстаивать свои права.
2. Временами я волнуюсь из-за пустяков.
3. Я люблю веселые и шумные компании.

4. Я всегда слеую чувству долга и ответственности.
5. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.
6. Бывает, что я часто чувствую себя уставшим, не сделав ничего существенного.
7. Мне хотелось бы чаще встречаться вне вуза со своими знакомыми и друзьями.
8. Когда кто-нибудь говорит глупость, я его поправляю.
9. Я люблю поэзию.
10. Бывает, что я пропускаю передовицу в газетах.
11. Если я должен намеренно солгать человеку, мне пришлось бы смотреть в сторону, так как стыдно было бы смотреть ему в глаза.
12. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
13. Бывает, что я сержусь.
14. Я все близко принимаю к сердцу.
15. По-моему, интереснее быть философом, чем инженером.
16. Меня раздражает, когда женщина курит.
17. Обычно я спокоен и меня трудно вывести из терпения.
18. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
19. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
20. Я думаю, что существует одно единственное правильное понимание жизни.
21. Мне больше нравится пища, приготовленная из необычных экзотических продуктов, чем привычные блюда.
22. Если мне объясняют что-нибудь непонятное и неинтересное, то меня это раздражает.
23. По-возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
24. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
25. Я верю в чудеса.
26. Я человек общительный.
27. Я человек твердых убеждений.
28. По телевизору я предпочитаю посмотреть концерт известного артиста, чем передачу о новых изобретениях.
29. Я легко теряю терпение при общении с людьми.
30. Я могу быть счастливым, живя один в избушке среди лесов и гор.
31. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
32. Меня раздражает быть среди людей.
33. Я без страха и смущения вхожу в комнату, где уже собрались и беседуют.

34. Ожидание мне действует на нервы.
35. Будь я художником, мне понравилось бы рисовать цветы.
36. Я часто сожалею, что я такой раздражительный и ворчливый.
37. Я уверен в себе и внушаю доверие другим.
38. Если я знаю что-нибудь плохое о человеке, то я постараюсь вывести его на чистую воду.
39. В игре я предпочитаю выигрывать.
40. Большинство людей честны из страха быть пойманными.
41. Я люблю детей.
42. Я считаю, что любая работа должна делаться тщательно.
43. Временами я бываю злым и раздражительным.
44. Всякая грязь пугает меня и вызывает раздражение.
45. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей. Это как бы придает вес в собственных глазах.
46. Кое-кто настроен против меня.
47. Обычно я просыпаюсь утром свежим и отдохнувшим.
48. Важнее заботиться о материальном обеспечении семьи, чем проводить время в размышлениях о смысле жизни.
49. Я чувствую, что мои друзья меньше нуждаются во мне, чем я в них.
50. Я чувствую себя хорошо приспособленным к жизни.
51. Временами я чувствую, что я спорю или возражаю кому-нибудь ради желания поспорить.
52. Я люблю готовить пищу.
53. Я впечатлительнее большинства людей.
54. Глупо осуждать человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать.
55. Когда я нахожусь в компании, я мучаюсь выбором темы для разговора.
56. Думаю, что мне бы понравилась работа портного по женскому платью.
57. Я считаю, что повседневную работу всегда следует доводить до конца, даже если в этом нет необходимости.
58. Я считаю, что уж если быть, то быть первым.
59. Я предпочитаю вступить в брак с человеком, который пользуется всеобщим восхищением.
60. Я подозреваю, что некоторые друзья злословят обо мне за моей спиной.
61. В компании я часто отпускаю шуточки и рассказываю анекдоты.

62. Иногда я бываю неуступчив и упрям просто из принципа, а не потому, что это для меня важно.

63. Иногда я говорю неправду.

64. Мне говорят, что я гордый и заносчивый.

65. Если человек на меня давит и пытается командовать мной, я постараюсь встретиться с ним и выяснить отношения.

66. Я стараюсь не ранить чувство людей неосторожным замечанием.

67. Временами мне так и хочется выругаться.

68. Мне действует на нервы, когда в автобусе или в магазине обращают на меня внимание.

69. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

70. Я люблю очень вкусно поесть вместе с друзьями.

71. Я человек очень ревнивый.

72. Критика и замечания всегда очень задевают меня.

73. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.

74. Я человек очень приветливый.

75. Я люблю тяжелые физические нагрузки и разнообразные упражнения.

76. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, то я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

77. Я люблю заниматься самоанализом.

78. Каждый человек должен спартански переносить лишения.

79. Я очень плохо переношу любой шум.

80. Мое поведение часто в сильной степени зависит от обычаев людей, которые меня окружают.

Ключ к опроснику

Поставить против своего ответа значок (крестик, галочку, звездочку...), если Ваш ответ совпадает с ответом ключевого списка, приведенного ниже (п. I–VIII), и подсчитать количество совпадений.

I. Это так называемая корректурная шкала: насколько искренне Вы ответили на вопросы. Отметьте, если Вы ответили «нет» на вопросы: 10, 13, 18, 24, 31, 39, 45, 63, 67, 69, 73, 76.

Если у Вас 6 и более совпадений, то, значит, Вы ответили неискренне и не совсем были честны с самим собой.

II. Эта шкала направлена на выявление экстраверсии и интроверсии:

да – 3, 7, 19, 26, 33, 50, 61, 67, 69, 74;

нет – 1, 4, 23, 27, 30, 32, 42, 44, 46, 53, 55, 68, 77, 79.

Если у Вас здесь совпало больше 12 ответов, то можно считать, что Вы выраженный ЭКСТРАВЕРТ, если меньше — ИНТРОВЕРТ.

ЭКСТРАВЕРТЫ (внецентристы). Общительны, имеют много друзей, но контакты у них поверхностны, быстро приспосабливаются к новым условиям, но не очень вдаются в их суть. Не любят уединения, чтения, учебу. Энергичны, деятельны, интересы разнообразны, но очень поверхностны. Главная часть их переживаний вызвана другими людьми, событиями, а не своей душевной энергией. Чрезмерная увлеченность внешней жизнью, как правило, ущемляет личные потребности. Тяготеют к ярким впечатлениям, внешним раздражителям. Импульсивны, активны, оптимистичны, склонны к агрессивности. Несдержанны, ненадежны в общении, чувствительны к поощрению, обидчивы, внушаемы.

ИНТРОВЕРТЫ (внутрицентристы) – люди необщительные, замкнутые, склонные к уединению. Трудно приспосабливаются к новым условиям, но зато могут изменять их, исходя из своих целей. Переживания рождают большой, многообразный внутренний мир личности. Скромные, вдумчивые, сдержанные, спокойные, пассивные. Сближаются с немногими друзьями. Серьезны, старательны, планируют заранее, стремятся к упорядоченному образу жизни. Не агрессивны, несколько пессимистичны. Обладают сильным морально-этическим контролем; сильной чувствительностью к угрозе. Стремятся к творческой деятельности. В общении устанавливают тонкие и устойчивые отношения. Ждут настоящей любви и чаще разочаровываются.

III. Эта шкала направлена на выявление циклотимии и шизотимии:

да – 11, 17, 19, 21, 26, 37, 47, 50, 54, 59, 61, 66, 70, 74;

нет – 2, 4, 8, 12, 14, 15, 20, 23, 25, 27, 30, 32, 34, 38, 40, 46, 51, 60, 62, 72.

Если у Вас совпало больше 17 ответов, то Вы — ЦИКЛОТИМИК, или циклоидный тип, если меньше, то Вы — ШИЗОТИМИК, или шизоидный тип.

ЦИКЛОТИМИК (цикл – круг; «волнистая душа»). Ось настроения – между двух полюсов: грусть – веселье, переходы из одного в другое состояния волнообразные. Эти люди – натуры жизнелюбивые, веселые, безмятежные, легко адаптируются. Отзывчивые, душевные, с чувством юмора. Деятельные, но суетливы, скоры на поступки, а не на рефлексию. Импульсивны, с высоким интеллектуальным потенциалом, оптимистичны,

устойчивы в стрессах. Утонченные, расчетливые, тревожно-чувствительные, склонны к новому, экспериментальному (новаторству).

Циклотимик – тактический лидер. Кречмер делит их на 5 групп:

- 1 – веселые болтуны;
- 2 – спокойные юмористы;
- 3 – тихие, душевные люди;
- 4 – сибариты;
- 5 – деятельные практики.

ШИЗОТИМИК (шизо – дробность; расколотый). Ось отношений: возбудимость — холодность, переход происходит скачкообразно. Очень переменчивы, формальные в контактах, холодны в общении. Сложные натуры. Критичны, тяготеют к чудачеству. Обладают повышенной эстетичностью (любители природы, путешествий). Эгоцентрики; физически выносливые; неподкупные и справедливые, иногда до фанатизма. Ворчливые, грубые, жесткие, раздражительные, упрямые и капризно-непостоянные. Консервативны, регидны. Больше любят человечество, а не конкретного человека (поиск идеала, абсолюта). Желают жить только своим умом; не знают морального контроля, не соблюдают общепринятые нормы и вместе с тем – робкие, боязливые, подавленные, вялые, не устойчивы в условиях стресса. Наивные. Самоуверенные, язвительные, эксцентричные, саркастичные.

Шизотимики – стратегические лидеры. Кречмер делит их на 3 группы:

- 1 – необщительные, лишенные юмора, со странностями и причудами люди;
- 2 – застенчивые, тонко чувствующие природу и искусство;
- 3 – равнодушно-тупые, бесстрашные, люди исполнительные.

IV. Эта шкала выявляет типологию личности (по Шелдону).

1. Вы – висцеротоник, если ответили:

да – 3, 7, 19, 25, 26, 31, 33, 41, 45, 49, 52, 61, 70, 74.

2. Вы – соматоник, если ответили:

да – 12, 22, 39, 46, 48, 58, 60, 62, 65, 69, 71, 72, 75, 78.

3. Вы – церебротоник, если ответили:

да – 1, 2, 6, 14, 15, 23, 30, 32, 42, 53, 55, 66, 77, 79.

ВИСЦЕРОТОНИК (внутренностный тип). Люди этого типа имеют замедленные реакции, позы и движения расслабленные. Сон длителен, глубок. Они благодушные, приветливые, терпимы, самодовольны, общительны, дружелюбны. Любят физический комфорт, галантное обращение; вкусно и обильно поесть, особенно в обществе друзей.

Обожают все домашнее, семейное, традиционное. Преданы воспоминаниям детства. Обладают стабильностью эмоциональных проявлений. Не выносят одиночества. При неприятностях ищут утешения у близких. При алкоголе появляется расслабленность, повышается общительность, иногда слезливость.

СОМАТОНИК (телесный тип). Реакции у этих людей энергичные, движения и позы четкие. У них громкий голос. Агрессивны. Часто отсутствует такт, нет жалости. Любят физические нагрузки, спартански презирают лишения. Выносливые, властные, ревнивые. Круты, стремятся к устранению конкурентов. Лишены щепетильности, при неприятностях испытывают потребность в немедленных энергичных действиях. Под влиянием алкоголя усиливается агрессивность.

ЦЕРЕБРОТОНИК (мозговой тип). Движения у этих людей скованы, реакция быстрая. Замкнуты, голос тихий, сон неустойчивый, легко устают. Обладают повышенной чувствительностью к боли; плохо переносят шум. В проявлении чувств сдержаны. Склонны к самоанализу. Плохо анализируют поступки окружающих людей и их отношение к себе. Скромные.

При неприятностях потребность к уединению усиливается. К алкоголю устойчивы.

V. Этот ряд вопросов направлен на выявление степени эмоциональной устойчивости (сила – Я) или (слабость – Я).

Если совпало более 13 ответов, то Вы эмоционально устойчивы:

да – 17, 33, 37, 39, 47, 50, 58;

нет – 2, 6, 14, 22, 23, 29, 32, 34, 36, 43, 46, 49, 53, 55, 60, 68, 72, 79, 80.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ (межличностные отношения, самосознание, физические ощущения).

1. «СИЛА Я».

Высокие оценки. Это люди, которые имеют постоянные интересы. Для них характерны спокойствие, непринужденность, постоянство в планах и привязанностях. Они активны, деятельны, инициативны, склонны к соперничеству. Серьезны, реалистичны, хорошо понимают действительность. У них высокая требовательность к себе. Они не скрывают от себя собственных недостатков, но и не расстраиваются из-за пустяков.

2. «СЛАБОСТЬ Я».

Низкие оценки. Как правило, это внутренне усталые, неспособные справиться с жизненными трудностями люди. Отсюда у них – высокая тревожность, возбудимость с быстрой утомляемостью. Импульсивны, с повышенной чувствительностью, вследствие этого

– неадекватная бурная вспышка раздражения и возбуждения, слезливость в гневе: внезапная раздражительность сменяется быстрым прекращением, далее раскаяние, а потом угрызение совести со слезами, и так – по кругу. Капризны, уклоняются от ответственности, могут дело не довести до конца. Для них характерна неуверенность, чрезвычайная впечатлительность не тем, что есть, а тем, что может случиться. Стремление к самоанализу (но, как правило, неспособность выбрать оптимальный вариант приводит к новым волнениям). Однако при жесткой регламентации условий жизни у них появляется высокая продуктивность, исполнительность, аккуратность, обязательность, чувство долга, ответственность, высокий морально-этический контроль. Робкие, стеснительные, тактичные, деликатные – они становятся назойливыми в своих настоятельных требованиях соблюдения всех формальностей. Дома мелкие нарушения правил выводят их из равновесия, вызывают вспышки гнева и раздражительности, особенно в общении с детьми. Кроме этого, могут часто испытывать неприятные, мучительные ощущения в различных частях тела: голове, внутренних органах и конечностях. Но заболеваний очень часто выявить не удается.

VI. Это шкала общительности, лидерства и конформизма.

Если у Вас совпало ответов больше 8, то Вы стремитесь к доминированию, к независимости в общении:

да – 3, 19, 26, 33, 37, 39, 50, 58, 65;

нет – 1, 4, 20, 30, 55, 61, 80.

Высокие оценки. Для этих людей характерна непринужденность, естественность поведения, стремление к сотрудничеству, чуткое, внимательное отношение к людям, доброта, мягкосердечие. Они имеют много друзей, в дружбе заботливы, теплы в отношениях, принимают живое участие в судьбе своих товарищей, знают об их переживаниях, радостях, заботах. Легко сходятся с людьми. К ним тянутся, в их обществе все чувствуют себя уютно и спокойно. В одиночестве они скучают. Любят работать и отдыхать в коллективе. При этом возможны конфликты, хвастливость, бесцеремонность.

Низкие оценки. Вялость, покорность, зависимость, отсутствие живых эмоций, холодность, осторожность, формальность в контактах. Предпочитают общаться больше с книгами, вещами. По собственной инициативе общаются только с близкими родственниками. Эгоистичны, скрытны, отгорожены, не умеют отстаивать свою точку зрения, часто готовы взять вину на себя.

VII. Это шкала совестливости (степень уважения к заданным социальным нормам и этическим требованиям):

да – 4, 8, 11, 14, 16, 20, 24, 27, 38, 40, 42, 44, 57, 66, 72, 80;

нет – 31, 54, 61, 63, 69.

Высокие оценки. Чувство ответственности, обязательность, добросовестность. Эти люди глубоко порядочны не потому, что это им выгодно, а потому, что не могут поступить иначе, по своим убеждениям. Они точны, аккуратны в делах, любят во всем порядок, выполняют правила буквально, даже тогда, когда они кажутся пустой формальностью. Для них характерен самоконтроль.

Низкие оценки. Склонны к непостоянству, легко бросают начатое дело. Ленивые, недобросовестные, эгоистичные, не прилагают усилий к соблюдению культурных и моральных норм, нечестные, лживые.

VIII. Это шкала женственности (степень идентификации с женской ролью, предписанной культурой общества):

да – 5, 9, 14, 15, 21, 25, 28, 31, 35, 41, 52, 53, 56, 66, 74, 77;

нет – 39, 48, 50, 58.

Высокие оценки. Эти люди – чувствительны, склонны к волнениям, мягки, уступчивы, скромны в поведении, но не в самооценке. У них разнообразные интересы, хорошо развиты воображение, фантазия, тяга к эстетическим занятиям, размышлениям на морально-этические темы. Временами демонстрируют чрезмерную озабоченность личными проблемами. Склонны к самоанализу, самокритике. Повышен интерес к нюансам межличностных отношений. Они способны тонко чувствовать других людей. Им не хватает смелости, решительности, настойчивости. Они пассивны, зависимы, избегают соперничества, легко подчиняются, охотно принимают помощь, поддержку.

Низкие оценки. Для этих людей характерна: смелость, предприимчивость, стремление к самоутверждению, склонность к риску, к быстрым, решительным действиям, к сожалению, без достаточного их обдумывания и обоснования. Интересы у этих людей узкие, практичны, суждения – трезвы, реалистичны. В поведении им недостает оригинальности, своеобразия. Они стараются избегать сложных запутанных ситуаций, пренебрегают оттенками, полутонами, плохо разбираются в истинных мотивах своего и чужого поведения, не склонны к рефлексии, любят чувственные удовольствия, верят больше в силу, чем в разум.

Оценка коммуникативных и организаторских склонностей

Ответьте на предложенные вопросы быстро, не задумываясь. Отвечайте только «да» или «нет».

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в вузе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

Если у Вас ответы

«да» на вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37,

и «нет» на вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35,

и в сумме получилось больше 10, то у Вас высокий уровень коммуникативных умений.

Если у Вас ответы

«да» на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38,

и «нет» на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36,

и в сумме получилось больше 10, то Вы способны вести за собой, у Вас хорошие организаторские способности.

Кто вы? (И. Панарин)

Задание: выберите одну из фигур (квадрат, прямоугольник, треугольник, круг, зигзаг), которая вам больше понравилась.

Ключ

КВАДРАТ. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем знамениты истинные квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

ПРЯМОУГОЛЬНИК. Временная форма личности, которую могут «носить» остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому лучшие качества Прямоугольника – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их! Они честолюбивы и прагматичны. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ. Самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладит друг с другом. Поэтому когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

ЗИГЗАГ. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неумолимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.

Можно ли назвать вас терпеливым человеком?

За каждый утвердительный ответ на вопросы: 1, 5, 8, 9, 11, 12, 13 и 14 получаете по 1 баллу и за каждый отрицательный ответ на вопросы: 2, 3, 4, 6, 7, 10 и 15 также получаете 1 балл.

1. Если вы что-то объясняете, а собеседник не может понять, вы нервничаете и начинаете объяснять все сначала?

2. Вы хотите что-то купить, но у входа в магазин видите длинную очередь. Отказываетесь ли вы от покупки?

3. Случается ли, что ночью, накануне какого-то важного для вас события, вы не можете уснуть?

4. Из почтового ящика вы достаете письмо. Читаете ли вы его уже в лифте или на лестнице?

5. Можете ли вы представить, что ведете длинный телефонный разговор с человеком, который ошибся номером?

6. Нервничаете ли вы, ожидая долго в очереди на прием к врачу?

7. Злитесь ли, если не удастся сразу или вообще собрать кубик Рубика?

8. Вы договариваетесь с друзьями о встрече в городе, но они непунктуальны. Ждете ли вы их больше получаса?

9. Есть ли у вас какое-либо хобби, требующее терпения (рыбалка, вышивание, выпиливание)?

10. Не кажется ли вам, что все вокруг и двигаются, и работают медленно и вяло?

11. Если ваш знакомый рассказывает какую-то историю неинтересно и затянуто, выслушиваете ли вы его до конца, не перебивая?

12. Если кто-то без очереди пытается протиснуться вперед вами, стараетесь ли вы не обращать на это внимание?

13. Если на телевизионном экране возникли помехи, ждете ли вы, пока они сами исчезнут?

14. Вы стоите на улице у телефона-автомата. Кто-то уже 10 мин говорит по телефону и, по всей видимости, не собирается скоро закончить свой разговор. Продолжаете ли вы ждать дальше?

15. Прочитали ли вы результаты теста до его решения?

Ответы:

12–15 баллов. Вашему терпению можно позавидовать. Но помните о том, что избыток всегда вреден. Подумайте, не слишком ли вы замедлены, почти флегматичны. Немного энергии вам бы не помешало!

5–11 баллов. Примите наши поздравления! У вас терпения столько, сколько нужно. Вы можете быть эталоном.

0–4 баллов. Вы ужасно нетерпеливы. Если не постараетесь измениться, то в скором времени станете очень нервным человеком. Это не только отразится на вашем здоровье, но и на вашем окружении.

Домашнее задание

1. Определить тип характера личности, выявить степень эмоциональной устойчивости человека обучающихся вашей группы.

2. Ответить по предложенной литературе на вопросы, указанные в плане проведения практического занятия.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение экстраверта.
2. Дайте определение интроверта.
3. Опишите циклоидный тип поведения.
4. Опишите шизоидный тип поведения.
5. Опишите типологию личности (по Шелдону).
6. Что такое эмоциональная устойчивость?
7. Что включает в себя оценка коммуникативных и организаторских склонностей?