Урок 5.

"Модели поведения. Имиджирование" (психологический практикум).

Задачи: 1) знакомить с акцентуациями личности;

2) провести тестирование с последующей обработкой данных
по личностным типам.

Ход урока.

I. "Этическая 5".

П. Эпиграф к уроку: "Мы творим нашу собственную жизнь и

называем ее судьбой".

Дизраэш.

С. У. "Рожденные на свет, мы все уже изначально разные. Человек -
часть природы, и отрицать врожденные, природные особенности
конкретного человека нельзя.

Да, нас можно изменить, но наши предрасположенности, наши
интонации будут просвечивать всегда. Когда эти особенности нам нравятся,
мы с умным видом говорим об индивидуальности, когда не нравятся - о
дурном характере".

В. - Что же такое акцентуации?

О. - Это целостная картинка личности. Под ними не подразумевается
оценочное отношение. Человек с ними родился.

Тест познакомит вас с 9-ю акцентуациями личности, а через них - вас с
собой.

72 вопроса, ответы записывать в таблицу из 8 рядов по 9 клеток.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18... |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ...72 |

Отвечать на вопросы надо не задумываясь слишком долго.
Степень согласия выражается цифрами.
- 2 (совершенно не верно)
+ 2 (совершенно верно)
-2,-1,0, + 1, + 2

Вопросы.

1. В своих рассказах я люблю приукрасить события.
2. Я не люблю находиться среди людей, это меня напрягает.
3. Если мне причинили зло, я обычно помню это долго.
4. Меня легко обидеть.
5. Меня возмущает, когда берут мои вещи или ущемляют мои законные
права.
6. Мне трудно бороться со своей раздражительностью.
7. У меня часто бывает приподнятое настроение.
8. Я не считаю себя человеком, умеющим радовать других.
9. Я долго сомневаюсь и все взвешиваю, прежде чем сделать выбор и
принять решение.
10. Я легко копирую жесты и мимику окружающих.
11. В компании я часто оказываюсь "белой вороной".
12. Ленивых и недисциплинированных не люблю.
13. У меня часто меняется настроение.
14. Я не люблю пустые высокие мечтания и предпочитаю жить реальной
жизнью.
15. Я часто чувствую утомление и общую слабость.
16. Мои друзья поражаются моей бодрости и готовности работать.
17. Даже когда я не болен, я часто чувствую себя не важно.
18. Я верю в приметы и почти всегда их соблюдаю.
19. Я люблю фантазировать, сочинять сцены и разыгрывать роли.
20. Меня часто беспокоит моя душевная пустота, холодность, неспособность
сопереживать близкому человеку.
21. Я знаю, как много людей завистливых, корыстных, недоброжелательных.
22. Я легко перехожу от слез к смеху.
23. Я иногда разозлюсь так, что теряю над собой всякий контроль.
24. Я довольно застенчив и пытаюсь это скрывать.
25. Я люблю общение с людьми.
26. Пессимист - это хорошо информированный оптимист.
27. Я часто тревожусь, что со мной или с моими близкими может случиться
что-то страшное.
28. Я люблю быть в центре внимания окружающих.
29. Даже находясь в обществе, я обычно чувствую себя обособленным и
одиноким.
30. Со мной часто не соглашаются, но в конце концов выясняется, что
именно я оказываюсь прав.
31. Иногда я лягу спать с хорошим настроением, а проснусь - настроение
никуда.
32. Нередко на меня находит состояние, когда ко мне лучше не приходить: в
душе тоска, злость и раздражительность.
33. У меня есть предрасположенность к головной боли.
34. В жизни нет неразрешимых проблем, надо только верить в победу.
35. Мне часто не везет, и я к этому привык.
36. Бывает, мне трудно заснуть после того, как я целый день размышлял над
своим будущим или какой-то проблемой.
37. Я люблю заводить новые знакомства.
38. Я часто не знаю, о чем еще говорить с человеком.

39. Меня считают энергичным, целеустремленным, умеющим добиваться
своего.

1. Мои поступки зависят от настроения.
2. Возможно, я ревнив, но измену, как предательство, я не прощаю - по
крайней мере, в душе.
3. Я очень больно переживаю, когда мне делают замечание на людях.
4. Возможно, я действительно по жизни разбрасываюсь, но так хочется
попробовать всего!
5. Утром мне трудно просыпаться: вроде бы и встал, а потом еще долго
сохраняется вялость и подавленность.
6. Я не могу сдать работу, пока все не проверю и не буду убежден, что я все
сделал именно так, как надо.
7. Я легко могу при желании как бы вселиться в другого и почувствовать то,
что чувствует другой человек.
8. Я часто наблюдаю происходящее и со мной, и с другими как бы со
стороны.
9. Да, я ревнив, но с этим ничего не поделаешь.
10. В людях я превыше всего ценю душевность, искренность и теплоту.
11. Я не люблю давать свои книги или другие вещи, а если даю, то слежу,
чтобы их вернули вовремя и в должном состоянии.
12. Когда мне приходится выступать перед людьми, я ужасно волнуюсь и
боюсь сказать что-то не то.
13. Я часто бываю как будто взведен, внутренне взбудоражен и тогда
обязательно должен что-то делать.
14. Я иногда замечаю, что время словно устает и начинает течь медленно-
медленно.
15. Иногда ко мне привяжется какая-то пустяковая мысль, и я никак не могу
от нее отвлечься.
16. Я могу заболеть от одних только переживаний.

56. Мне часто приходят в голову необычные, странные для окружающих
мысли и ассоциации.

.57. Нет врагов у того, кто ничего не делает. У меня враги есть.

1. Наверное, я мягкий человек, но я всегда чувствую свое сердце.
2. Я люблю писать красиво и аккуратно.
3. Я иногда устаю так сильно, что у меня начинает кружиться голова.
4. Если огорчения случаются, я о них быстро забываю.
5. Меня часто посещает состояние апатии, безразличия к окружающим и
даже к самому себе.

63. Я не люблю ошибаться, и подготовительную черновую работу обычно
выполняю так же медленно и тщательно, как и основную.

1. Если я увлекаюсь, я всегда начинаю верить во все, что я говорю.
2. Иногда у меня возникает чувство, что все вокруг нереально.
3. Многим не нравится, что я подавляю и бываю резок, но почти всегда это
по справедливости и по делу.
4. Многие считают меня наивным и излишне впечатлительным.
5. Есть люди, которые меня боятся и хотят поставить мне подножку.
6. Мне не хватает уверенности в себе.
7. Временами я много говорю и мне трудно остановиться.
8. Чего во мне нет, так это юношеского жизнелюбия.

72. Я сильно переживаю, когда не смог все предусмотреть и подвел
окружающих.

Обработка ответов.

- Спасибо. Не устали? Сложите ваши баллы в первой вертикальной
колонке, потом во второй и т.д. и запишите результаты внизу. У вас могу
получиться суммы от - 16 до + 16.

А теперь познакомьтесь с личностными типами.

1. Истироид.
2. Шизоид.
3. Параноик.
4. Человек настроения.
5. Эпилиптоид.
6. Астеник.
7. Возбужденный оптимист.
8. Депрессированный.
9. Тревожно-ответственный.

Чем больше плюсов в этой колонке, значит это ваш тип. Больше
минусов - ярко выраженный антитип.

А что это значит? Мы узнаем на следующем уроке.

•к-к \*

Урок 6.

"Основы саморегуляции" (искусство вхождения в образ).

.(см. кн. Н. Козлова "Истинная правда, или учебник для психолога по жизни"
"АСТ-Пресс", 1997 г., с. 227-253).