**Практическое занятие №4**

**Тема**. Знакомимся с собой

**Цель**: Лучше узнать себя и проверить собственный уровень нравственной культуры, развития навыков общения и воспитанности.

**Задание:** Провести самодиагностику по представленным тестам. Записать результаты тестирования и выводы по каждому тесту в тетрадку.

**1. Тест «Оценка уровня конфликтности»**

Конфликтная ли вы личность? Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет;

б) только если имею для этого веские основания;

в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

Часто ли спорите с друзьями?

а) только если люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры — моя стихия.

Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то залезет в обход?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

б) делаю замечание;

в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

*Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а — 4 очка, б — 2, в — 0 очков.*

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны, вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты — это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами — на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

**2. Тест для исследования эмпатии (автор И.М. Юсупов)**

Итак, предлагаем проверить имеющиеся у вас эмпатийные тенденции. Для этого, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывайте своим ответам следующие числа:

если ответили «не знаю» — 0,

ответу «нет, никогда!» припишите 1,

«иногда» — 2,

«часто» — 3,

«почти всегда» — 4

 «да, всегда» — 5.

Отвечать нужно на все пункты.

* + - 1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем из серии «Жизнь замечательных людей».
			2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
			3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
			4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
			5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
			6. Больному человеку можно помочь даже словом.
			7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
			8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
			9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
			10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
			11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
			12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
			13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
			14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
			15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
			16. Родители относятся к своим детям справедливо.
			17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
			18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
			19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
			20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
			21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
			22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
			23. Все люди необоснованно озлоблены.
			24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
			25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
			26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
			27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
			28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
			29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
			30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
			31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
			32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
			33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
			34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
			35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
			36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов — это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно оттого, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать, развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12—36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишенными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это исправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности, как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев.

Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими.

Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.