**Материал для практического занятия (тема 2)**

Осознать себя могут помочь следующие тесты.

**Палитра вашего характера**

Люди отдают предпочтение какому-то одному цвету, по крайней мере, не больше, чем двум-трем (в зависимости от того, где эти цвета используются — в одежде, обстановке, цвете автомобиля и т. д.). Приятное или неприятное чувство, которое вызывает какой-то цвет, может меняться с течением времени. Но в любом случае цвет, которому вы отдаете предпочтение, многое может рассказать о вашем характере и эмоциональном складе.

Некоторые утверждают, что так называемые холодные цвета (синий, зеленый и их производные) говорят о спокойствии, нежности, апатичности, грусти и о вариациях этих состояний; теплые цвета передают собой силу, властность, активность, радостность... На этот тест нет ответов, поскольку на основе приведенных ниже определений каждый из вас может сам сделать выводы.

**БЕЛЫЙ** — это синтез всех цветов, потому он является «идеальным» цветом, «цветом мечты». В нем заложен многозначный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает.

**ЧЕРНЫЙ** цвет противостоит белому. Этот цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное (не будем брать в расчет траурную символику, которая только подчеркивает значение этого цвета), нередко воспринимает жизнь в темных тонах, не уверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что его идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, броский, показатель того, что пессимистические настроения часто развеиваются.

**СЕРЫЙ** — любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-нибудь решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера.

**КРАСНЫЙ** — цвет страстей. Если этот любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый, общительный. К тому же альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает, — комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях.

**ОРАНЖЕВЫЙ** — любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. Согласно геральдике, этот цвет означает также лицемерие и притворство.

**КОРИЧНЕВЫЙ** цвет и все его оттенки (цвет земли) предпочитают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Когда же он неприятен, то это говорит о самолюбии и эгоизме, о том, что этот человек скрытен, с трудом идет на откровенность.

**ЖЕЛТЫЙ** цвет символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и получение удовольствия от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.

**РОЗОВЫЙ**  — это цвет жизни, всего живого, он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей прагматичных этот цвет вызывает раздражение.

**СИНИЙ**. Поскольку этот цвет неба, то его обычно связывают с духовным возвышением человека, его чистотой. Если он нравится, это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Но в сущности он — образец неуверенности и замкнутости. Безразличие к этому цвету говорит об известном легкомыслии в области чувств, хотя и скрытом под маской обходительности.

**ЗЕЛЕНЫЙ** ЦВЕТ — цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способа самоутверждения, так как это для него жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще — всех трудностей.

**Темперамент человека**

**Темперамент** - это комплекс качеств, от которых зависят сила, скорость, возникновение, прекращение и изменение реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Темперамент - врождённая особенность человека. Темперамент существенно влияет на формирование характера и поведения человека, иногда определяет его поступки, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя.

Выделено четыре типа темперамента: *сангвинический, меланхолический, холерический и флегматический.*

**Сангвиник.** Сангвиник - человек весьма весёлого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем недавно его волновало.

Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Мало раним в общении. Не обращает внимания на мелкие отвлекающие воздействия. Все люди ему друзья. Его отличают доброта, готовность прийти на помощь. Напряжённая умственная или физическая работа его быстро утомляет.

**Меланхолик.**Меланхолик обычно живёт сложной и напряжённой внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Он не умеет переносить длительные или резкие напряжения, теряется на экзаменах, публичных выступлениях, пуглив, легко плачет. Среди меланхоликов много людей с повышенной внушаемостью. Их воображение занято картинами болезней, войны, бури, мрака, ужаса, разрушения.

Такой человек нередко бывает сдержанным и обычно контролирует свои обещания. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.

**Холерик.**Человек холерического темперамента вспыльчив. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан, не умеет терпеть, ждать. Он легко раздражается и часто проявляет агрессивность. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу.

**Флегматик.**Человек, имеющий флегматический темперамент, хладнокровен. Он выражает склонность скорее к бездеятельности, чем к напряжённой, активной работе. Флегматики прочно закрепляют всё усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, друзей, трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям.

**Тест «Тип вашего темперамента»**

Тест предназначен для определения типа темперамента.

Инструкция. Данный тест состоит из 4 частей, в каждой части — 20 утверждений, характеризующих определенный тип темперамента. Вам нужно будет согласиться или не согласиться с каждым утверждением в зависимости от того, насколько оно применимо к вам.

**Тест**

***Часть 1***

1. Я суетлив и неусидчив.

2. Я несдержан и вспыльчив.

3. Я нетерпелив.

4. Я резок и прямолинеен в общении.

5. Я часто являюсь инициатором всевозможных мероприятий.

6. Я упрям.

7. В споре я очень находчив.

8. Мне трудно соблюдать определенный ритм в работе.

9. Я часто иду на риск.

10. Я не помню обид.

11. Я говорю очень быстро и возбужденно.

12. Я неуравновешен и часто горячусь из-за мелочей.

13. Я нетерпим к недостаткам других.

14. Я люблю дразнить людей.

15. Моя мимика очень выразительна.

16. Я быстро принимаю решения.

17. Меня привлекает все новое.

18. Мои движения порывисты и резки.

19. Я всегда настойчиво иду к поставленной цели.

20. У меня часто без особых причин меняется настроение.

***Часть 2***

1. Я — жизнерадостный человек.

2. Я энергичен и всегда знаю, куда направить свою энергию.

3. Я не всегда довожу до конца то, что начал.

4. Я часто себя переоцениваю.

5. Все новое я схватываю буквально на лету.

6. Мои интересы непостоянны.

7. Свои неудачи я переживаю довольно легко.

8. Мне легко приспособиться к практически любым обстоятельствам.

9. Любое дело, которым я занимаюсь, увлекает меня.

10. Как только мой интерес к делу угасает, я, как правило, бросаю его.

11. Я легко включаюсь в новую работу, а также переключаюсь с одного вида деятельности на другой.

12. Монотонная кропотливая работа угнетает меня.

13. Я общителен и отзывчив, у меня много друзей.

14. У меня высокая работоспособность, я очень вынослив.

15. Я говорю обычно громко, быстро и четко.

16. Даже в сложных и непредвиденных обстоятельствах я не теряю самообладания.

17. Я всегда доброжелательно настроен.

18. Я обычно без труда засыпаю и просыпаюсь.

19. Я часто принимаю поспешные, необдуманные решения.

20. Иногда я слушаю кого-то невнимательно, не вникая в суть рассказа.

***Часть 3***

1. Обычно я спокоен и хладнокровен.

2. Во всех своих делах я придерживаюсь определенной последовательности.

3. Обычно я рассудителен и осторожен.

4. Я спокойно переношу ожидание.

5. Если мне нечего сказать, я предпочитаю молчать.

6. Моя речь размеренна и спокойна, без яркой эмоциональной окраски.

7. Я сдержан и терпелив.

8. Я обычно довожу то, что начал, до конца.

9. Я не трачу силы на пустяки, но могу быть очень работоспособным, если вижу, что дело того стоит.

10. В работе и в жизни я придерживаюсь привычной схемы.

11. Мне легко сдержать свои эмоции.

12. Похвала или критика в мой адрес мало волнуют меня.

13. К шуткам в свой адрес я отношусь снисходительно.

14. Мои интересы отличаются постоянством.

15. Я медленно втягиваюсь в работу или переключаюсь с одного вида деятельности на другой.

16. Обычно у меня ровные отношения со всеми.

17. Я аккуратен и люблю порядок во всем.

18. Мне трудно адаптироваться к новой обстановке.

19. Я очень выдержан.

20. Контакт с новыми людьми я налаживаю постепенно.

***Часть 4***

1. Я застенчив и стеснителен.

2. В незнакомой обстановке я чувствую себя растерянным.

3. Мне трудно заговорить с незнакомым человеком.

4. Порой я не верю в свои силы.

5. Я спокойно переношу одиночество.

6. Неудачи угнетают меня.

7. Иногда я надолго ухожу в себя.

8. Я быстро утомляюсь.

9. Я говорю очень тихо, иногда почти шепотом.

10. Я всегда подстраиваюсь под моего собеседника.

11. Иногда что-то впечатляет меня настолько, что я не могу сдержать слез.

12. Я очень чувствителен к похвале или критике.

13. Я предъявляю высокие требования к себе и окружающим.

14. Я бываю мнительным и подозрительным.

15. Я легкоранимый человек.

16. Меня легко обидеть.

17. Я предпочитаю скрывать свои мысли от окружающих.

18. Я робок и малоактивен.

19. Я обычно безропотно подчиняюсь приказам.

20. Мне хотелось бы вызвать у окружающих сочувствие ко мне.

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитайте общее количество положительных ответов (А).

Подсчитайте количество положительных ответов отдельно в каждой части (A1, A2, A3, A4).

Вычислите процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

холерик = (А1/А) х 100%;

сангвиник = (А2/А) х 100%;

флегматик = (А3/А) х 100%;

меланхолик = (А4/А) х 100%.

Полученные результаты будут означать, какую часть в вашем темпераменте составляет каждый из этих типов.

**Результаты теста**

Если результат по какому-либо типу равен 40% или выше, то данный тип темперамента у вас является доминирующим.

Если результат по какому-либо типу равен 30–39%, то черты, характерные для этого типа, выражены у вас достаточно ярко.

Если результат по какому-либо типу равен 20–29%, то уровень выраженности характерных для этого типа темперамента черт у вас средний.

Если же результат составил 10–19%, то черты данного типа темперамента у вас выражены слабо.

У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: меланхолику как человеку впечатлительному, с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику как высоко отзывчивому для любой работы человеку; холерику как страстному, неистовому и активному в работе человеку.

Отрицательные свойства темперамента могут проявиться: у меланхолика - замкнутость и застенчивость; у флегматика - безразличие к людям, сухость; у сангвиника - поверхностность, разбросанность, непостоянство.

Человек, обладающий любым типом темперамента, может быть способным и не способным, тип темперамента не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие - другого.

### Тест «Каким ты выглядишь в глазах других»

Ответьте на вопросы:

***1. Мой любимый цвет***

а) красный или оранжевый;

б) белый;

в) черный;

г) темно-синий или лиловый;

д) желтый;

е) коричневый, серый или фиолетовый;

ж) зеленый.

***2. Когда я иду на вечеринку***

а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все обратят на меня внимание;
 б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого-нибудь из знакомых;

в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

***3. Когда я ложусь спать, я лежу***

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку;

г) закрыв рукой голову;

д) с головой под одеялом.

***4. Я хожу***

а) большими, быстрыми шагами;

б) маленькими, быстрыми шагами;

в) не очень быстро, голова вперед;

г) не очень быстро, голова вниз;

д) медленно.

***5. Обычно я чувствую себя лучше всего***

а) сразу после того, как проснусь;

б) днем;

в) поздно вечером.

***6. Если происходит что-нибудь смешное***

а) я громко смеюсь;

б) я тихо смеюсь;

в) я смеюсь про себя;

г) я широко улыбаюсь;

д) я немного улыбаюсь.

***7. Когда я разговариваю с людьми, то***

а) я стою со скрещенными руками;

б) держу руки впереди себя;

в) одну или обе руки держу на боку;

г) дотрагиваюсь до собеседника;

д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;

е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет (например, карандаш).

***8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то***

а) держу колени, ноги рядом;

б) сижу нога на ногу;

в) вытягиваю ноги перед собой;

г) одна нога подо мной.

**Ключ к тесту — баллы**

Вопрос 1: а — 6; б — 2; в — 7; г — 3; д — 5; е — 1; ж — 4.

Вопрос 2: а — 6; б — 4; в — 2.

Вопрос 3: а — 7; б — 6; в — 4; г — 2; д — 1.

Вопрос 4: а — 6; б — 4; в — 7; г — 2; д — 1.

Вопрос 5: а — 2; б — 4; в — 6.

Вопрос 6: а — 6; б — 4; в — 3; г — 5; д — 2.

Вопрос 7: а — 4; б — 2; в — 5; г — 7; д — 6; е — 1.

Вопрос 8: а — 4; б — 6; в — 2; г — 1.

**Результаты**

**42 и более баллов**. Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые — боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

**От 35 до 41 балла**. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент — нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

**От 27 до 34 баллов**. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

**От 20 до 26 баллов**. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты — им.

**Менее 20 баллов**. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из-за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумываешь.