

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧЕЧЕНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии**

Утверждаю:  
Зав. кафедрой: к. психол. н., доцент  
М. И. Лечиева  
Методическое управление  
Протокол № 9 заседания  
кафедры от 26 апреля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

(для профильных психолого-педагогических классов)

Грозный, 2024

**Разработчики рабочей программы:**

Доцент, кандидат психологических наук М.И. Лечиева

**заведующий кафедрой:**

Доцент, кандидат психологических наук М.И. Лечиева

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии, протокол  
№ 9 от 26 апреля 2024 г.

## **1. 1. Общая характеристика рабочей программы учебного курса**

## **«Основы психологии»**

Рабочая программа учебного курса «Основы психологии» является дополнительной общеразвивающей программой, которая предназначена для реализации в профильных психологопедагогических классах (10-11) общеобразовательной школы.

Данная программа представляет собой пропедевтический, профориентационный курс психолого-педагогического образования, который должен сформировать у школьников первоначальные общие представления об общих основах психологии и психолого-педагогической деятельности, необходимые для их осознанного выбора профессии учителя по окончании школы.

**Цель программы:** актуализация процесса профессионального самоопределения обучающихся за счет специальной организации их деятельности, включающей самопознание через диагностику своих способностей, умений, интересов, ограничений, и знакомство с профессией педагога, в том числе с требованиями, которые предъявляются к педагогу, и их соотнесение в процессе профессиональных проб.

*Задачи:*

*Развивающие:*

- развивать у старшеклассников интерес к профессии учителя, уважение к учителю, на основе знакомства с историей российской педагогики, лучшими русскими педагогами;
- развитие мышления через усвоение таких приемов мыслительной деятельности, как умение анализировать, сравнивать, синтезировать, обобщать, выделять главное, доказывать, опровергать;
- развитие языковой культуры и формирование речевых умений: четко и ясно излагать свои мысли, давать определения понятиям, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения;
- создавать условия для формирования представления о себе как будущем профессионале.

*Воспитательные:*

- формировать систему нравственных межличностных отношений, культуру общения, умение работы в группах;
- стремиться к формированию взаимопонимания и эффективного взаимодействия обучающихся, содействуя открытому и свободному обмену информацией, знаниями, а также эмоциями и чувствами через организацию качественного коммуникативного пространства на занятиях.

Результатом освоения программы учебного курса «Основы психологии» можно считать осознанный выбор профессии и образовательной организации профессионального обучения.

### **Место рабочей программы учебного курса «Основы психологии» в учебном плане**

Рабочая программа учебного курса «Основы психологии» является дополнительным общеразвивающим компонентом в системе среднего общего образования. Программа отражает в своём содержании аспекты допрофессиональной подготовки. В рамках занятий происходит формирование представления о профессии учителя, о себе как будущем профессионале. Программа рассчитана на 68 часов (34ч. – 10 класс и 34ч. – 11 класс).

Рабочая программа учебного курса «Основы психологии» реализуется педагогическими кадрами общеобразовательной организации или в сетевой форме с привлечением преподавателей ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет».

## **Планируемые результаты освоения предмета**

### **Личностные результаты:**

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; • толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

### **Предметные результаты:**

- умение применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;
- владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии; • развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер;

- создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;
- углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Тематический план программы рассчитан на 2-летнее обучение (10-11 класс) Итоговый зачет проходит в тестовой форме.

### Тематический план

| №<br>п/п        | Наименование темы                                                                                                                                                                      | Количество<br>о часов | Форма<br>контроля                                                                                                                                       |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10 класс</b> |                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                                                                                                         |
| 1.              | Модуль 1. «Человек как индивид».<br>Тема 1. Психология как наука.<br>Тема 2. Методы психологии.<br>Тема 3. Основные направления современной психологии.                                | 2                     | Доклад/сообщение с презентацией                                                                                                                         |
| 2.              | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 4. Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер.                                                            | 2                     | Контрольная работа                                                                                                                                      |
| 3.              | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 5. Личность в современном мире.<br>Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности. | 2                     | Доклад/сообщение с презентацией.<br>Эссе на предложенные темы:<br>1. «Личностью не рождаются, а становятся»,<br>2. «Посеешь привычку, пожнешь характер» |
| 4.              | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 6. Самопознание личности: пути и способы.                                                                               | 2                     | Самодиагностика                                                                                                                                         |
| 5.              | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 7. Потребности и мотивы.                                                                                                | 2                     | Доклад/сообщение с презентацией                                                                                                                         |
| 6.              | Модуль 3 «Человек в мире людей».<br>Тема 8. Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств.<br>Развитие коммуникативных навыков.                                   | 2                     | Тренинг                                                                                                                                                 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.                     | Модуль 3. «Человек в мире людей».<br>Тема 9. Основы конфликтологии. Сущность конфликта и его структура. Классификация конфликтов. Формулы конфликта. Типы конфликтогенов. Конфликты и трансактный анализ. Стили и стратегии поведения людей в конфликте. | 2         | Тренинг.<br>Диагностика.                                                                                                                                           |
| 8.                     | Модуль 3. «Человек в мире людей».<br>Тема 10. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи                                                                                                                                      | 2         | Эссе на темы: (по выбору)<br>- Семейные ценности в моем представлении.<br>- Детско-родительские отношения в современных семьях.<br>- Нельзя найти счастье в браке, |
| 9.                     | Модуль 3. «Человек в мире людей».<br>Тема 11. Основы безопасного общения в Интернете.                                                                                                                                                                    | 2         | Доклад/сообщение с презентацией.<br>Создание социального ролика.                                                                                                   |
| <b>Итого: 10 класс</b> |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>18</b> |                                                                                                                                                                    |
| <b>11 класс</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                                                                                                                                                                    |
| 1.                     | Модуль 1. «Человек как индивид».<br>Тема 1. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека.                                                                                                                                              | 2         | Самодиагностика                                                                                                                                                    |
| 2.                     | Модуль 1. «Человек как индивид».<br>Тема 2. Способности человека, одаренность и талант.                                                                                                                                                                  | 2         | Доклад/сообщение с презентацией                                                                                                                                    |
| 3.                     | Модуль 1. «Человек как индивид». Тема 3. Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем.                                                                                                                                                  | 2         | Самодиагностика                                                                                                                                                    |
| 4.                     | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 4. Самосознание. Внутренняя позиция личности.                                                                                                                                             | 2         | Доклад/сообщение с презентацией                                                                                                                                    |
| 5.                     | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 5. Самоопределение личности.                                                                                                                                                              | 2         | Эссе                                                                                                                                                               |
| 6.                     | Модуль 2. «Человек как субъект и уникальная личность».<br>Тема 6. Волевая саморегуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.                                                                                                                            | 2         | Доклад/сообщение с презентацией                                                                                                                                    |
| 7.                     | Модуль 3. «Человек в мире людей».<br>Тема 7. Понятие эмоционального интеллекта и soft skills.                                                                                                                                                            | 2         | Тренинг                                                                                                                                                            |

|    |                                                                                                                      |    |           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| 8. | Модуль 3. «Человек в мире людей».<br>Тема 8. Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю.         | 2  | Дискуссия |
| 9. | Модуль 3. «Человек в мире людей».<br>Тема 9. Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи |    | Тренинг   |
|    | <b>Итого: 11 класс</b>                                                                                               | 18 |           |
|    | <b>Всего:</b>                                                                                                        | 36 |           |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 10 класс.

#### **Модуль 1 «Человек как индивид»**

##### **Тема 1. Психология как наука**

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Особенности психологии как науки. Отличие житейских психологических знаний от научных.

##### **Тема 2. Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.**

##### **Тема 3. Основные направления современной психологии** **Модуль 2 «Человек как субъект и уникальная личность».**

##### **Тема 4. Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер**

Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера.

##### **Тема 5. Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности**

Развитие личности: факторы, механизмы и условия. Предпосылки развития личности. Потенциал и ресурсы личности.

##### **Тема 6. Самопознание личности: пути и способы**

Самопознание личности. Уровни самопознания. Пути самопознания. Рефлексия как способ самопознания.

##### **Тема 7. Потребности и мотивы**

Потребности, общая характеристика. Виды потребностей. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотив и мотивация. Виды мотивов. Мотивы

#### **Модуль 3 «Человек в мире людей»**

##### **Тема 8. Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств.**

##### **Развитие коммуникативных навыков**

Определение, функции, виды средств общения. Вербальное, невербальное общение. Понятие закрытой и открытой поз. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Азбука чувств.

##### **Тема 9. Основы конфликтологии. Польза и вред от конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах**

Определение конфликта. Деструктивные и конструктивные стороны конфликта. Факторы возникновения конфликтов. Структура конфликта: конфликтная ситуация, инцидент и

собственно конфликт. Стратегии и стили поведения в конфликте. Их различия и эффективность в различных ситуациях. Стратегии напористости и партнерства в конфликте. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка.

#### **Тема 10. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи**

Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики.

Формы организации семьи в истории человеческого общества: промискуитет, групповой брак, полиандрия, полигамия, моногамия; нуклеарная семья.

Эволюция семьи в истории человеческого общества - ключ к пониманию многих проблем современной семьи.

Основные функции семьи: прокреативная, педагогическая, хозяйственно-экономическая, рекреативная (терапевтическая и организация досуга и отдыха).

Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи).

Понятия «структура семьи», «семейная роль». Особенности семьи как малой социальной группы: нормативность, полифункциональность, гетерогенность состава, закрытость, частичная общность целей, совместный быт.

Понятия здоровой и дисфункциональной семейной системы. Десять признаков здоровой семьи по В. Сатир.

Способ осуществления руководства семьей (патриархальный и эгалитарный типы семьи). Конвенциональные и неконвенциональные семейные роли: муж-жена, мать-отец, брат-сестра, хозяин-хозяйка, организатор семейного досуга, сексуальный партнер.

Изменения содержательного наполнения семейных ролей на современном этапе развития института семьи.

Понятие «психологическая готовность».

Основные теоретические подходы к выбору брачного партнера: изменение критериев в культурно-исторической перспективе.

Компоненты, наиболее часто определяющие готовность к браку: когнитивный, эмоциональный, оценочно-волевой и деятельностный.

Изучение феномена любви в мировой науке и искусстве. Любовь в супружестве и родительстве.

#### **Тема 11. Основы безопасного общения в Интернете**

Польза и вред общения в Интернете. Основные виды интернет-угроз и способы их избегания. Правила интернет-безопасности для детей: не публиковать в Сети свои настоящие личные данные (имя, фамилию, место проживания, номер телефона, адрес школы, класс и пр.), регламентировать время пребывания в Сети; использовать средства электронной безопасности (антивирусная программы, безопасный поиск, контентные фильтры, соблюдение возрастного ценза); презумпция лжи (не все, что пишут в Интернете, - правда); доброжелательное общение в Сети (не оскорблять окружающих, не публиковать чужие фотографии и сведения о других людях); использование надежных логина и пароля; осторожное отношение к новым незнакомым подписчикам в социальных сетях; обсуждение со значимыми взрослыми



интернет-знакомств и содержания общения с новыми подписчиками; осторожное отношение к скачиваемому контенту; право не размещать свои фотографии в Сети и не разрешать это делать своим родителям. Понятие психологической безопасности. Факторы риска для психологической безопасности. Основы психологически комфортного общения в социальных сетях. Экологичные способы привлечения аудитории в аккаунт

## **11 класс**

### ***Модуль 1 «Человек как индивид»***

#### **Тема 1. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека**

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности и темпераменты. Типы высшей нервной деятельности у детей. Обучение и индивидуальные особенности.

#### **Тема 2. Способности человека, одаренность и талант**

Понятие способностей. Задатки. Виды способностей.

#### **Тема 3. Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем**

Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Развитие внимания. Как происходит анализ информации, поступающей в наш мозг. Какую роль в обучении играют зрение и слух. Понятие об анализаторах или сенсорных системах. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Происходит ли полное забывание информации. Виды памяти. Временная организация памяти. Мозговые структуры, отвечающие за память. Что такое язык. Есть ли язык у животных. Функции речи. Механизмы речи. Понятие мышления. Мыслительные операции. Связь мышления и речи.

### ***Модуль 2 «Человек как субъект и уникальная личность». Тема***

#### **4. Самосознание. Внутренняя позиция личности**

Самосознание личности. Структура самосознания. Самосознание на разных возрастных этапах. Внутренняя позиция и развитие личности.

#### **Тема 5. Самоопределение личности**

Самоопределение личности. Виды самоопределения. Самопрезентация личности. Способы самопрезентации. Дневник как способ самопрезентации личности.

#### **Тема 6. Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция**

Воля. Волевые качества личности. Волевая регуляция. Самоконтроль. Регуляция эмоций. Стрессоустойчивость.

### ***Модуль 3 «Человек в мире людей»***

#### **Тема 7. Понятие эмоционального интеллекта и soft skills**

Определение понятия «эмоциональный интеллект». Гибкие навыки (soft skills) - надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

#### **Тема 8. Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю**

Основы конфликтологии, виды конфликтов (внутриличностный, межличностный, межгрупповой, конфликт группы и человека). Буллинг в школьной среде. Различия буллинга и конфликта. Основы конструктивного поведения в ситуации буллинга в классе.

## **Тема 9. Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи**

Понятие «психологический климат семьи», которое отражает степень удовлетворенности членов семьи основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения.

Принципы межличностного общения.

Способы выражения любви супругов друг к другу и родителей к ребенку.

Родительское отношение к ребенку: структура, типы и функции. Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты родительского отношения. Факторы родительского отношения: принятие - отвержение, автономия - контроль.

Значение изучения семейной истории для осознания семейных ценностей и традиций, а также важнейших паттернов поведения и эмоциональных реакций, реагирования на жизненные трудности, присущих семье копинг-стратегий разрешения конфликтов.

## **4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

1. Крысько, В. Г. Психология в схемах и комментариях : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Крысько. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 394 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10761-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/431450>.
2. Милорадова, Н. Г. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Милорадова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17717-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/>.
3. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия/ Сост.: В.С. Мухина и др. —М.: Академия, 2005.-624с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития: учебное пособие.- М.: Академия, 2006.-608с.
5. Ушинский, К. Д. Педагогическая антропология в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / К. Д. Ушинский. — Москва
6. Чернова, Г. Р. Социальная психология : учебник для среднего профессионального образования / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9788-0175-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/516813>.
7. Чернышова, Л. И. Психология общения: этика, культура и этикет делового общения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. И. Чернышова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

16622-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/531390>.

Дополнительная литература

1. Абрамов, Я. В. Брак и семья / Я. В. Абрамов. — Санкт-Петербург : Издательство "Лань", 2014. — 71 с. — ISBN 978-5-507-39341-1. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/49330> 2. Социальная психология в современном мире. Учебное пособие/ Т.Л. Алавидзе и др.- М.: АСПЕКТ-ПРЕСС, 2002.-335с.
3. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: Учеб. пособие : 2-е изд.-Ростов-н/Д;2007.285с.
4. Александровская Э.М. и др. Психологическое сопровождение школьников: Учеб. пособие.-М.Академия,2002.-208с.
5. Мухина, В. С. Феноменология развития и бытия личности / В. С. Мухина; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т . — Москва : МПСИ ; Воронеж: МОДЭК, 1999 . — 635 с. — (Психологи отечества: Избр. психол. труды: В 70 т.) . — На рус. яз. - ISBN 5-89502-081-X . - ISBN 5-89395-148-4 : 15.00 .— 392 с. : ил. ISBN 978-5-8429-1391-6. : Совмест. рос.-австрал. предприятие "Ай Кью", [1992?]. - 262 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-86115-006-0
6. Платонов К. Занимательная психология / Константин Платонов. - [4-е изд., испр.]. - СПб. : Питер-пресс, 1997. - 284 с. : ил.; 20 см. - (Серия "Азбука психологии").; ISBN 5-88782-173-6.
7. Прохорова, О. Г. *Семьеведение: теория и практика : учебник для академического бакалавриата* / О. Г. Прохорова, Е. И. Холостова ; ответственные редакторы О. Г. Прохорова, Е. И. Холостова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2015. — 379 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3788-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/379900>.
8. Сахарова Т. Н. Геронтопсихология : учебник / Т. Н. Сахарова, Е. Г. Уманская, Н. А. Цветкова ; под редакцией Т. Н. Сахаровой. — 2-е изд., доп. — Москва : МПГУ, 2018. — 352 с. — ISBN 978-5-4263-0636-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122347>
9. Снайдер Ди. Курс выживания для подростков. — М.: Горизонт, 1995. ISBN 5-85960016-X. - URL:<https://cbt-perm.ru/upload/iblock/7ef/7ef3bcd7a10daeeaffb4de8a950b949c.pdf>
10. Цветкова Н. А. Консультирование семьи в трудных жизненных ситуациях // Развитие личности. — 2016 - №2 - с.157-178.
11. Шостак В.И. Природа наших ощущений : книга для внеклассного чтения учащихся 8-10 классов / В. И. Шостак ; [ред. В. И. Полетаева ; худож. С. Ф. Лухин]. - Москва : Просвещение, 1983. - 123, [4] с. - (Мир знаний). - Библиогр.: с. 126. - 0.20 р.
12. Шутценбергер А. Синдром предков. - М.: Издательство Института Психотерапии, 2001. [Электронный ресурс] URL:<http://elib.mpgu.info/view.php?fDocumentId=663>
13. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. 4 - ое издание. — СПб.: Питер, 2010. - 44 экз.

14. Эмерсон Э. Любовь и уважение. Как научиться понимать свою вторую половину и обрести гармонию в отношениях. Сашникова Ю., перевод на русский язык. – М., Издательство «Эксмо», 2019.

15. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии [Текст] : книга для подростка / Владислав Яровицкий. - Изд. 2-е, стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 254 с. : ил.; 21 см. - (Серия "Психологический практикум").; ISBN 978- 5-222-19912-1 **Интернет-ресурсы**

#### **ЧГПУ**

1. Цифровой образовательный ресурс «IPR SMART». <https://www.iprbookshop.ru>
2. Образовательная платформа «Юрайт». <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань». <https://e.lanbook.com/>
4. МЭБ (межвузовская электронная библиотека) НГПУ. <https://icdlib.nspu.ru/>
5. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU. <https://www.elibrary.ru/>
6. СПС «КонсультантПлюс». <http://www.consultant.ru/>

#### **ОТКРЫТЫЙ РЕСУРС**

7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru/catalog/>
8. Научная электронная библиотека «Киберленинка». <https://cyberleninka.ru/>

#### **Приложение 1.**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**к рабочей программе учебного предмета «Основы психологии»**

#### **Форма оценочного средства: тест**

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. **Типовые задания для тестирования**

Тест включает вопросы с закрытой формой ответа, предполагающие выбор правильного варианта ответа из предложенного множества.

#### **10 класс**

##### **/Вопрос №1**

**?1 Психология – это наука:**

#0 о психических заболеваниях;

#5 о закономерностях проявления и развития психики; #0 о поведении;

#0 о сознании.

**/Вопрос №2**

**?1 Автором трактата «О душе» является:**

- #0 Гиппократ;
- #5 Аристотель;
- #0 Платон; #0
- Сократ.

**/Вопрос №3**

**?1 Какой из перечисленных методов используется и в житейской и в научной психологии: #0 эксперимент;**

- #5 наблюдение; #0
- тестирование; #0
- опрос.

**/Вопрос №4**

**?1 Стандартизированная психологическая методика, предназначенная для сравнительной количественной оценки у человека изучаемого психологического качества, называется: #5 тестированием;**

- #0 анкетированием;
- #0 опросом;
- #0 анализом продуктов деятельности.

**/Вопрос №5**

**?1 Методом психологии, специфика которого заключается в создании искусственной ситуации для изучения интересующего явления, является:**

- #0 наблюдение;
- #0 моделирование; #0
- тестирование;
- #5 эксперимент.

**/Вопрос №6**

**?1 Наблюдение может быть:**

- #0 лабораторным;
- #5 включенным;
- #0 естественным;
- #0 проективным

**/Вопрос №7**

**?1 Основным методом психологии является:**

- #0 метод рисунка;
- #0 тестирование;
- #0 анализ продуктов деятельности;
- #5 наблюдение.

**/Вопрос №8**

**?1 Психология – это:**

#0 наука о воспитании и обучении;  
#0 наука о строении мозга;  
#0 наука о поведении;  
#5 наука о внутреннем мире человека

**/Вопрос №9**

**?1 Цвет глаз, волос, телесная конституция характеризуют человека как:**

#5 индивида;  
#0 индивидуальность; #0  
субъекта деятельности;  
#0 личность.

**/Вопрос №10**

**?1 Психическое явление, становящееся побуждением к действию, - это:**

#0 воля;  
#5 мотив;  
#0 эмоция;  
#0 мысль.

**/Вопрос №11**

**?1 Активность, направленная на сознательно поставленную цель – это:**

#0 поведение;  
#0 труд; #5  
деятельность; #0  
общение.

**/Вопрос №12**

**?1 Личность – это:**

#0 популярный человек;  
#0 человек с высокой нравственностью; #5  
человек как субъект сознания, самосознания;  
#0 интеллектуал.

**/Вопрос №13**

**?1 Своеобразие личности фиксируется в понятии:**

#0 индивид;  
#0 субъект;  
#5 индивидуальность;  
#0 объект.

**/Вопрос №14**

**?1 Свойствами индивида являются все, кроме:**

#0 пола;  
#0 темперамента; #5  
ценностных ориентаций;  
#0 задатков.

**/Вопрос №15**

**?1 Свойствами личности являются все, кроме:**

- #0 ответственности;
- #0 позиции и статуса;
- #0 нравственности; #5 конституции.

**/Вопрос №16**

**?1 Чертой характера не является:**

- #0 вежливость;
- #0 трудолюбие;
- #5 впечатлительность;
- #0 чувство долга.

**/Вопрос №17**

**?1 Интровертированному типу характера свойственна:**

- #0 общительность;
- #5 замкнутость; #0 раздражительность;
- #0 мечтательность.

**/Вопрос №18**

**?1 «Первое рождение» личности связано с:**

- #5 дошкольным возрастом; #0 младенчеством;
- #0 новорожденностью;
- #0 подростковым возрастом.

**/Вопрос №19**

**?1 К механизмам развития личности не относится:**

- #5 социализация;
- #0 сдвиг мотива на цель;
- #0 идентификация;
- #0 освоение социальных ролей.

**/Вопрос №20**

**?1 Первым критерием формирующейся личности является:**

- #0 способность к рефлексии;
- #5 способность к опосредствованному поведению;
- #0 самосознание;
- #0 теоретическое мышление.

**/Вопрос №21**

**?1 мотив поведения «рождается» из:**

- #0 бессознательного;

#5 потребности; #0  
интересов;  
#0 установок.

**/Вопрос №22**

**?1 Совокупность мотивов и их иерархия называется:**

#5 направленностью личности;  
#0 самооценкой; #0  
характером;  
#0 деятельностью.

**/Вопрос №23**

**?1 Механизм сдвига мотива на цель срабатывает в случае:**

#0 активных действий воспитателя;  
#0 послушания воспитуемого;  
#5 аккумуляции положительных эмоций в процессе выполнения требуемых действий;  
#0 использования наказаний в воспитании.

**/Вопрос №24**

**?1 Самооценка как психологическая характеристика тесно связана с:**

#0 чувствами;  
#5 уровнем притязаний; #0  
характером;  
#0 интеллектом.

**/Вопрос №25**

**?1 «Первое рождение» личности связано с:**

#5 дошкольным возрастом;  
#0 младенчеством; #0  
новорожденностью;  
#0 подростковым возрастом.

**/Вопрос №26**

**?1 Чертой характера не является:**

#0 вежливость;  
#0 трудолюбие;  
#5 впечатлительность;  
#0 чувство долга.

**/Вопрос №27**

**?1 Интровертированному типу характера свойственна:**

#0 общительность;  
#5 замкнутость; #0  
раздражительность;  
#0 мечтательность.



**/Вопрос №28**

**?1 Личность – это:**

- #0 популярный человек;
- #0 человек с высокой нравственностью; #5
- человек как субъект сознания, самосознания;
- #0 интеллектual.

**/Вопрос №29**

**?1 Своеобразие личности фиксируется в понятии:**

- #0 индивид;
- #0 субъект;
- #5 индивидуальность; #0
- объект.

**/Вопрос №30**

**?1 Желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени трудности цели, называется: #0 степенью адекватности;**

- #5 уровнем притязаний; #0
- завышенной самооценкой;
- #0 уровнем предпочтений.

**/Вопрос №31**

**?1 Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, составляет содержание:**

- #0 темперамента;
- #0 способностей; #5
- направленности;
- #0 состояния.

**/Вопрос №32**

**?1 Человек с низким уровнем поведенческой активности, медлительный, с невыразительной мимикой и высокой устойчивостью по типу темперамента является:**

- #5 флегматиком;
- #0 холериком;
- #0 сангвиником;
- #0 меланхоликом

.

**/Вопрос №33**

**?1 Длительное научное исследование процессов формирования, развития и изменения каких-либо психических и поведенческих явлений называется:**

- #5 лонгитюдным;
- #0 включенным; #0
- выборочным;
- #0 срезовым

**/Вопрос №34**

**?1 По характеру целей деятельности память делится на:**

- #0 механическую и динамическую;
- #0 образную и логическую;
- #5 произвольную и произвольную;
- #0 активную и пассивную.

**/Вопрос №35**

**?1 Наиболее обобщенная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами, называется:**

- #0 памятью;
- #0 воображением;
- #0 вниманием;
- #5 мышлением

.

**/Вопрос №36**

**?1 К признакам человека как индивидуальности относятся такие, как**

- #0 акции;
- #5 характер;
- #0 особенности телосложения;
- #0 способность к прямохождению.

**/Вопрос №37**

**?1 Состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, определяются как**

- #0 печаль;
- #5 фрустрация;
- #0 страсть;
- #0 эйфория

**/Вопрос №38**

**?1 Многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности, называется**

- #0 взаимоотношениями;
- #0 привязанностью;
- #5 общением; #0 социумом.

**/Вопрос №39**

**?1 Стиль общения, при котором педагог единолично определяет цели взаимодействия и субъективно оценивает результаты деятельности ученика, называется:**

- #0 игнорирующим;
- #0 попустительским; #5 авторитарным;
- #0 демократическим.

**/Вопрос №40**

**?1 Степень адекватности образа «Я» выясняется при изучении ...**

#0 темперамента;

#5 самооценки;

#0 познавательных процессов; #0

локуса контроля.

**/Вопрос №41**

**?1 Формирование человеком своей личности в соответствии с поставленной целью называется: #0 саморазвитием;**

#0 самоактуализацией; #5

самовоспитанием;

#0 самообразованием.

**/Вопрос №42**

**?1 Высшее свойство материи, которое заключается в способности отражать внешний мир, называется: #5 психикой;**

#0 подсознанием; #0

ощущением;

#0 сознанием.

**/Вопрос №43**

**?1 Процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний называется: #0 саморазвитием;**

#5 рефлексией; #0

самооценкой;

#0 самоконтролем.

**/Вопрос №44**

**?1 Вербальная коммуникация в качестве знаковой системы использует:**

#0 мимику и жесты;

#5 человеческую речь;

#0 оптико-кинетическую систему; #0

условные обозначения.

**/Вопрос №45**

**?1 Ведущим свойством личности признается:**

#0 установка;

#0 мировоззрение; #5

направленность; #0

индивидуальность.

**/Вопрос №46**

**?1 Формирование и жизнь человека как личности выступает как развитие, трансформация, подчинение и переподчинение его**

#0 установок;

#0 стремлений; #5

мотивов;

#0 взглядов.

**/Вопрос №47**

?1 Потребность в красоте, гармонии лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности

#0 романтической; #5 эстетической;

#0 альтруистической;

#0 пугнической.

**/Вопрос №48**

?1 Потребность помогать другим людям, заботиться о них, защищать их лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности

#0 романтической;

#0 эстетической;

#5 альтруистической;

#0 пугнической.

**/Вопрос №49**

?1 Потребность в таинственном, неизведанном лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности

#5 романтической;

#0 эстетической;

#0 альтруистической;

#0 пугнической.

**/Вопрос №50**

?1 Потребность в «острых ощущениях», в преодолении препятствий лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности

#0 романтической;

#0 эстетической;

#0 альтруистической;

#5 пугнической.

**/Вопрос №51**

?1 Потребность в славе, самоутверждении лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности

#0 практической;

#5 глорической;

#0 акизитивной;

#0 коммуникативной.

**/Вопрос №52**

?1 Потребность во взаимодействии с окружающими людьми лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности

#0 практической;

#0 глорической;

#0 акизитивной;

#5 коммуникативной.

**/Вопрос №53**

?1 Потребность в реализации деятельности, действий лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности  
#5 практической;  
#0 глорической;  
#0 акизитивной;  
#0 коммуникативной.

**/Вопрос №54**

?1 Потребность в накоплении вещей, выходящих за рамки практической значимости действий  
лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности  
#0 практической;  
#0 глорической;  
#5 акизитивной;  
#0 коммуникативной.

**/Вопрос №55**

?1 Потребность в телесном и духовном комфорте лежит в основе \_\_\_\_\_ направленности #0  
глорической;  
#0 романтической; #5  
гедонистической;  
#0 эстетической.

**/Вопрос №56**

?1 Потребность в познании, решении мыслительных задач лежит в основе \_\_\_\_\_  
направленности #5 гностической;  
#0 романтической;  
#0 гедонистической;  
#0 эстетической.

**/Вопрос №57**

?1 Житейские психологические знания носят  
#0 рациональный характер;  
#5 интуитивный характер; #0  
теоретический характер;  
#0 все ответы верны.

**/Вопрос №58**

?1 В узком смысле слова характер определяется как совокупность устойчивых свойств  
индивида, в которых выражаются способы...  
#5 поведения;  
#0 воспитания;  
#0 эмоционального реагирования; #0  
отражения действительности.

**/Вопрос №59**

?1 Аккуратность, бережливость, щедрость – это:

#5 черты, характеризующие отношение личности к вещам;  
#0 черты, проявляющиеся по отношению к другим; #0  
система отношений человека к самому себе;  
#0 черты, проявляющиеся в деятельности.

**/Вопрос№60**

?1 Такие черты личности, как скромность, самокритичность, эгоизм, характеризуют  
отношение личности: #0 к людям;  
#0 к деятельности;  
#0 к общественной и личной ответственности;  
#5 к себе.

**/Вопрос№61**

?1 Высокая контактность, инициативность, почти всегда повышенное настроение  
характеризует \_\_\_\_\_ тип характера:  
#0 эмотивный;  
#0 педантичный; #5  
гипертимный;  
#0 демонстративный.

**/Вопрос№62**

?1 Доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, сорадование чужим успехам  
характеризует \_\_\_\_\_ тип характера:  
#5 эмотивный;  
#0 педантичный; #0  
гипертимный;  
#0 демонстративный.

**/Вопрос№63**

?1 Аккуратность, ответственность, формализм, некоторая занудливость  
характеризует \_\_\_\_\_ тип характера:  
#0 эмотивный;  
#5 педантичный; #0  
гипертимный;  
#0 демонстративный.

**/Вопрос№64**

?1 Потребность быть в центре внимания, позерство, артистизм характеризует \_\_\_\_\_ тип  
характера: #0 эмотивный;  
#0 педантичный; #0  
гипертимный;  
#5 демонстративный.

**/Вопрос№65**

?1 Свойство человека, проявляющееся как способность замечать в воспринимаемом малоизвестные, но существенные детали, характеризует:

#0 иллюзии;

#0 перцептивные действия; #5

наблюдательность;

#0 осязание.

#### **/Вопрос№66**

?1 Обычно исследование начинается...

#0 с формулировки гипотезы;

#0 с составления плана; #5

с выявления проблемы;

#0 с интерпретации данных.

#### **/Вопрос№67**

?1 Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, - это:

#0 темперамент;

#0 способности; #5

характер;

#0 задатки.

#### **/Вопрос№68**

?1 Осознаваемый результат, на достижение которого направлено поведение, называется: #0 потребностью;

#0 мотивом; #5

целью;

#0 задачей.

#### **/Вопрос№69**

?1 Переживаемое человеком состояние нужды в чем-либо – это:

#0 мотив;

#5 потребность;

#0 интерес;

#0 склонность.

#### **/Вопрос№70**

?1 То, что необходимо для нормального развития человека как личности, - это потребности:

#0 биогенные;

#5 социогенные;

#0 психогенные;

#0 духовные.

#### **/Вопрос№71**

?1 То, что необходимо для нормального развития человека как индивида, - это потребности:

#5 биогенные;

#0 социогенные;

#0 психогенные;

#0 духовные.

### **/Вопрос №72**

?1 В теории деятельности выявлен механизм образования мотивов, названный механизмом:

#5 сдвига мотива на цель;

#0 сдвига цели на условие; #0

сдвига цели на мотив;

#0 сдвига условия на цель.

### **/Вопрос №73**

?1 Механизм сдвига мотива на цель действует:

#0 в дошкольном возрасте;

#0 в младшем школьном возрасте;

#0 до юношеского возраста;

#5 на всех этапах развития личности.

### **/Вопрос № 74**

?1 Беседу как метод воспитания от наблюдения отличает:

#0 ограниченность по времени;

#5 управляемость; #0

простота проведения;

#0 сложность.

### **/Вопрос № 75**

?1 Все то, что побуждает личность поступать в соответствии со своими взглядами и мировоззрением, составляет содержание

#0 склонностей;

#0 интересов; #0

влечений;

#5 убеждений.

### **/Вопрос №76**

?1 Система сложных взглядов на мир и свое место в нем называется:

#0 влиянием;

#5 мировоззрением; #0

личностным смыслом;

#0 потребностью.

### **/Вопрос №77**

?1 Из следующих понятий наиболее широким по содержанию является понятие:

#0 индивид;



#0 личность;  
#0 субъект деятельности;  
#5 индивидуальность.

**/Вопрос№78**

?1 Из следующих понятий наименее широким по содержанию является понятие:

#5 индивид;  
#0 личность;  
#0 субъект деятельности;  
#0 индивидуальность.

**/Вопрос№79**

?1 Человек как типичный носитель видов человеческой активности – это:

#0 индивид;  
#0 личность;  
#5 субъект деятельности;  
#0 индивидуальность.

**/Вопрос№80**

?1 Человека как индивида характеризует:

#0 индивидуальный стиль деятельности; #0  
креативность;  
#0 мотивационная направленность;  
#5 средний рост.

**/Вопрос№81**

?1 Высший этап онтогенетического развития человека в обществе- это:

#0 индивид;  
#0 личность;  
#0 субъект деятельности;  
#5 индивидуальность.

**/Вопрос№82**

?1 Свойства человека, обусловленные генетическими факторами, - это: #0

воспитанность;  
#0 авторитет; #5  
задатки;  
#0 равнодушие.

**/Вопрос№83**

?1 Одним из основных этапов развития личности является:

#0 младенческий возраст;  
#0 раннее детство;  
#5 дошкольный возраст;  
#0 младший школьный возраст.

**/Вопрос №84**

?1 Одним из основных этапов развития личности является:

- #0 младенческий возраст;
- #0 раннее детство;
- #5 подростковый возраст;
- #0 младший школьный возраст.

**/Вопрос №85**

?1 Обращенностью на окружающий мир характеризуется тип личности:

- #0 интропунитивный;
- #0 интровертированный;
- #5 экстравертированный;
- #0 экстрапунитивный.

**/Вопрос №86**

?1 Обращенностью психической деятельности человека внутрь, в себя характеризуется тип личности:

- #0 интропунитивный;
- #5 интровертированный;
- #0 экстравертированный;
- #0 экстрапунитивный.

**/Вопрос №87**

?1 Социальная зрелость человека не проявляется:

- #0 в структуре его притязаний;
- #0 в спектре исполняемых им социальных ролей;
- #0 в уровне сформированности у него механизмов самообладания;
- #5 в спектре переживаемых эмоций.

**/Вопрос № 88**

?1 В качестве характеристики процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне, выступает

- #0 стимуляция;
- #0 направленность; #0 регуляция;
- #5 мотивация.

**/Вопрос № 89**

?1 Важнейшими компонентами структуры личности являются:

- #5 способности, характер, направленность;
- #0 эмоции, чувства, воля;
- #0 убеждения, интересы, цели;
- #0 склонности, способности, влечение.

**/Вопрос № 90**

?1 Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:

- #0 интроскопия;
- #0 интроекция;
- #0 интроверсия;
- #5 интроспекция.

**/Вопрос №91**

?1 Самый первый институт социализации

- #5 семья;
- #0 детский сад;
- #0 ясли;
- #0 школа.

**/Вопрос №92**

?1 Проявление моральной и психологической силы личности, благодаря которой определенные члены группы мотивируют, мобилизуют и ведут за собой группу, называется

- #0 характером;
- #0 темпераментом; #5
- лидерством;
- #0 руководством.

**/Вопрос №93**

?1 В момент встречи потребности с предметом деятельности рождается: #0 условие;

- #0 цель; #5
- мотив;
- #0 действие.

**/Вопрос №94**

?1 В узком смысле слова характер определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы...

- #5 поведения;
- #0 воспитания;
- #0 эмоционального реагирования;
- #0 отражения действительности.

**/Вопрос №95**

?1 Высшее свойство мозга, которое заключается в способности отражать внешний мир, называется: #5 психикой;

- #0 подсознанием; #0
- ощущением;
- #0 сознанием.

**/Вопрос №96**

?1 На рисунке семьи ребенок изображает себя рядом с...:

#5 наиболее значимым для него членом семьи;

#0 троюродной тетей; #0

краем листа;

#0 все ответы верны.

#### **/Вопрос №97**

**?1 Первым критерием формирующейся личности является:**

#0 способность к рефлексии;

#5 способность к опосредствованному поведению;

#0 самосознание;

#0 теоретическое мышление.

#### **/Вопрос №98**

?1 Социализация – это процесс и результат включения индивида:

#0 в развитие;

#0 в воспитание;

#0 в группу;

#5 в социальные отношения.

#### **/Вопрос №99**

?1 Свойства человека, обусловленные генетическими факторами, - это:

#0 воспитанность;

#0 авторитет; #5

задатки;

#0 равнодушие.

#### **Вопрос №100**

?1 Понимание и интерпретация другого человека путем отождествления себя с ним называется: #0 эмпатией;

#5 идентификацией;

#0 социально-психологической рефлексией;

#0 стереотипизацией.

### **11 класс**

#### **/Вопрос №1**

**?1 К психическим явлениям относятся все, кроме:**

#0 психические процессы;

#5 психические проявления; #0

психические свойства;

#0 психические состояния.

**/Вопрос №2**

**?1 К познавательным психическим процессам относятся все, кроме:**

- #0 восприятие;
- #0 память;
- #5 эмоции;
- #0 мышление.

**/Вопрос №3**

**?1 Отражение отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира – это:**

- #0 восприятие;
- #5 ощущение; #0
- внимание;
- #0 память.

**/Вопрос №4**

**?1 Первичная форма психической связи организма с окружающей средой – это:**

- #0 чувствительность;
- #0 раздражимость; #5
- ощущение;
- #0 эмоция.

**/Вопрос №5**

**?1 Основными свойствами ощущений являются все, кроме:**

- #0 модальности;
- #5 константности;
- #0 интенсивности;
- #0 длительности.

**/Вопрос №6**

**?1 Использование запаха в психотерапии называют:**

- #0 арт-терапией;
- #0 цветотерапией;
- #0 телесной терапией;
- #5 ароматерапией.

**/Вопрос №7**

**?1 Речевые ощущения развивают:**

- #0 музыкальный слух;
- #0 остроту слуха;
- #0 порог чувствительности;
- #5 фонематический слух.

**/Вопрос №8**

**?1 Личностная цветовая шкала зависит от всех факторов, кроме:**

#0 возраст;  
#0 состояние нервной системы;  
#0 личностных качеств;  
#5 интеллектуального уровня.

**/Вопрос №9**

**?1 Изменение чувствительности органов чувств под влиянием действующего раздражителя, это:**

#5 сенсбилизация;  
#0 адаптация;  
#0 синестезия;  
#0 апперцепция.

**/Вопрос №10**

**?1 Минимальная сила раздражителя, при которой возникает едва заметное ощущение, это:**

#0 дифференциальный порог;  
#5 абсолютный нижний порог; #0  
абсолютный верхний порог;  
#0 пространственный порог.

**/Вопрос №11**

**?1 К кожным ощущениям не относятся:**

#5 кинестезические;  
#0 болевые; #0  
тактильные;  
#0 температурные.

**/Вопрос №12**

**?1 Адаптация - это:**

#5 приспособление строения и функций организма к условиям среды;  
#0 переход из одного состояния в другое;  
#0 то же, что и ассимиляция;  
#0 то же, что и акклиматизация.

**/Вопрос №13**

**?1 Отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей называется: #0**  
памятью;

#0 ощущением;  
#5 восприятием;  
#0 мышлением.

**/Вопрос №14**

**?1 Явление ложного или искаженного восприятия называется:**

#0 ошибкой;

#5 иллюзией; #0  
перцепцией;  
#0 апперцепцией.

**/Вопрос №15**

**?1 Что относится к психическим процессам:**

#5 память, мышление, воображение;  
#0 чувства, депрессия, аффект;  
#0 индивид, индивидуальность, личность;  
#0 темперамент, характер, способности.

**/Вопрос №16**

**?1 Зависимость восприятия от склада личности – это:**

#0 синестезия;  
#5 апперцепция; #0  
иллюзия;  
#0 галлюцинация.

**/Вопрос №17**

**?1 К свойствам восприятия относятся указанные, кроме:**

#0 целостности;  
#0 структурности; #0  
константности;  
#5 сбалансированности.

**/Вопрос №18**

**?1 Стремление выделять в воспринимаемом общий смысл, не отвлекаясь на детали и частности, свойственно следующему типу восприятия:**

#0 аналитическому;  
#5 синтетическому;  
#0 эмоциональному;  
#0 аналитико-синтетическому.

**/Вопрос №19**

**?1 Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом опыта называется:**

#0 сознанием;  
#0 навыком;  
#5 памятью;  
#0 впечатлением.

**/Вопрос №20**

**?1 Ассоциатизм как теория памяти развивается в рамках:**

#5 психологических теорий памяти;

#0 биохимических теорий памяти; #0  
нейронных теорий памяти;  
#0 физиологических теорий памяти.

**/Вопрос №21**

**?1 Визуализация – это:**

#0 процесс памяти;  
#0 закономерность памяти; #5  
мнемический прием;  
#0 вид памяти.

**/Вопрос №22**

**?1 к образной памяти относится:**

#0 кратковременная;  
#5 слуховая память;  
#0 оперативная память;  
#0 словесно-логическая память.

**/Вопрос №23**

**?1 Искусство запоминания называют:**

#0 нейролингвистическим программированием;  
#5 мнемотехникой; #0  
гипнозом;  
#0 памятью.

**/Вопрос №24**

**?1 Объем кратковременной памяти равен:**

#0 5 +, - 2;  
#0 9 +, - 1; #5  
7 +, - 2;  
#0 12 +, - 4.

**/Вопрос №25**

**?1 Узнавание связано с процессом памяти:**

#5 воспроизведение;  
#0 запоминание; #0  
забывание;  
#0 сохранение.

**/Вопрос №26        ?1 «Метод мест» для лучшего  
запоминания назван:**

#0 методом Сократа;  
#5 методом Цицерона;  
#0 методом Гиппократ; #0  
методом Декарта.



**/Вопрос №27**

**?1 Обобщенное, опосредованное отражение предметов и явлений окружающего мира – это:**

- #0 восприятие;
- #0 воображение; #0
- память;
- #5 мышление.

**/Вопрос №28**

**?1 К мыслительным операциям относятся все, кроме:**

- #0 абстрагирования;
- #0 анализа;
- #5 избирательности;
- #0 обобщения.

**/Вопрос №29**

**?1 Мыслительная операция разложения сложного объекта на составные части называется: #0 синтезом; #5 анализом; #0 конкретизацией; #0 сравнением.**

**/Вопрос №30**

**?1 Формами мышления являются все, кроме:**

- #0 суждение;
- #5 абстрагирование;
- #0 понятие;
- #0 умозаключение.

**/Вопрос №31**

**?1 Вид мышления, непосредственно связанный с восприятием мыслящим окружающей действительности, называется:**

- #0 наглядно-действенным;
- #0 творческим;
- #5 наглядно-образным;
- #0 словесно-логическим.

**/Вопрос №32**

**?1 Мыслительная операция, заключающаяся в установлении сходства и различия между предметами и явлениями - это:**

- #0 обобщение;
- #5 сравнение; #0
- конкретизация;
- #0 синтез.

**/Вопрос №33**

**?1 Воображение – это:**

#0 способность абстрактно мыслить;

#5 способность создавать образы;

#0 фантазия;

#0 создание на основе восприятий и памяти новых неизвестных образов, представлений, понятий.

**/Вопрос №34**

**?1 К приемам воображения не относится:**

#5 агглютинация;

#0 аналогия;

#0 типизация;

#0 абстрагирование.

**/Вопрос №35**

**?1 Образ Дюймовочки создан приемом:**

#0 типизации;

#0 агглютинации; #5

гиперболизации;

#0 аналогии.

**/Вопрос №36**

**?1 Влияние мыслей на движение представлено в явлении:**

#0 апперцепции;

#0 сенсibilизации;

#5 идеомоторного акта;

#0 реминисценции.

**/Вопрос №37**

**?1 Воображение относится:**

#5 к познавательным процессам;

#0 к волевым процессам; #0 к эмоциональным процессам;

#0 к интеллектуальным процессам.

**/Вопрос №38**

**?1 Чувство – это:**

#0 любовь к кому-либо;

#5 стойкое и длительное проявление эмоций;

#0 внешнее выражение человеком своего душевного состояния;

#0 способность ощущать, испытывать, воспринимать внешние воздействия.

**/Вопрос №39**

**?1 Эмоции – это:**

#0 характеристика психического состояния человека в состоянии крайнего возбуждения;

- #5 психическое отражение в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций;
- #0 внешнее отражение внутреннего мира человека;
- #0 соотношение объективной действительности с потребностями человека.

**/Вопрос №40**

**?1 Свойствами темперамента являются все, кроме:**

- #0 активности;
- #0 эмоциональности;
- #5 аккуратности;
- #0 темпа деятельности.

**/Вопрос №41**

**?1 К типологическим свойствам нервной системы не относятся:**

- #0 сила;
- #0 лабильность; #5
- ранимость;
- #0 подвижность.

**/Вопрос №42**

**?1 Первое учение о темпераменте связано с именем:**

- #0- Платона;
- #0 Павлова;
- #5 Гиппократ;
- #0 Кречмера.

**/Вопрос №43**

**?1 Сильной, неуравновешенной нервной системой обладает:**

- #0 меланхолик;
- #5 холерик; #0
- флегматик;
- #0 сангвиник.

**/Вопрос №44**

**?1 Флегматический тип темперамента обладает следующими свойствами нервной системы:**

- #0 сила, неуравновешенность;
- #0 слабость;
- #0 сила, уравновешенность, подвижность;
- #5 сила, уравновешенность, инертность.

**/Вопрос №45**

**?1 Для экстраверта характерна:**

- #0 импульсивность; #5
- общительность; #0
- целеустремленность;

#0 лабильность.

**/Вопрос №46**

**?1 Динамика поведения представлена:**

#0 в характере;  
#0 в личности; #5 в  
темпераменте; #0 в  
способностях.

**/Вопрос №47**

**?1 Система отношений человека к себе называется:**

#0 уровнем притязаний;  
#0 самонаблюдением;  
#5 самооценкой;  
#0 самосознанием.

**/Вопрос №48**

**?1 Первое учение о темпераменте связано с именем:**

#0- Платона;  
#0 Павлова;  
#5 Гиппократ;  
#0 Кречмера.

**/Вопрос №49**

**?1 Воображение относится:**

#5 к познавательным процессам;  
#0 к волевым процессам; #0 к  
эмоциональным процессам;  
#0 к интеллектуальным процессам.

**/Вопрос №50        ?1**

**Визуализация – это:**

#0 процесс памяти;  
#0 закономерность памяти; #5  
мнемический прием;  
#0 вид памяти.

**/Вопрос №51**

**?1 к образной памяти относится:**

#0 кратковременная;  
#5 слуховая память;  
#0 оперативная память;  
#0 словесно-логическая память.

**/Вопрос №52**

**?1 Искусство запоминания называют:**

#0 нейролингвистическим программированием;

#5 мнемотехникой;

#0 гипнозом; #0

памятью.

**/Вопрос №53**

**?1 Индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности, называется:**

#5 темпераментом;

#0 способностями; #0

чувствами;

#0 характером.

**/Вопрос №54**

**?1 Формирование человеком своей личности в соответствии с поставленной целью называется: #0 саморазвитием;**

#0 самоактуализацией; #5

самовоспитанием;

#0 самообразованием.

**/Вопрос №55**

**?1 Речевые ощущения развивают:**

#0 музыкальный слух;

#0 остроту слуха;

#0 порог чувствительности; #5

фонематический слух.

**/Вопрос №56**

**?1 Свойством внимания является:**

#5 распределение;

#0 гиперболизация; #0

обобщение;

#0 константность.

**/Вопрос №57**

**?1 Приемом воображения является:**

#0 распределение;

#5 гиперболизация; #0

обобщение;

#0 константность.

**/Вопрос №58**

**?1 Мыслительной операцией является:**

#0 распределение;

#0 гиперболизация; #5

обобщение;

#0 константность.

**/Вопрос №59**

?1 Основным свойством восприятия является:

#0 распределение;

#0 гиперболизация;

#0 обобщение; #5

константность.

**/Вопрос №59**

?1 Создание образа, не имеющего аналогов и реализуемого в новых ценных продуктах деятельности характерно для \_\_\_\_\_ воображения

#0 пассивного;

#0 конструктивного; #5

творческого;

#0 репродуктивного.

**/Вопрос №60**

?1 Способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно называется \_\_\_\_\_ внимания

#0 устойчивостью;

#5 распределением;

#0 концентрацией; #0

подвижностью.

**/Вопрос №61**

?1 Процесс, обеспечивающий закрепление воспринимаемой информации и материала в памяти, называется:

#0 удержанием;

#0 эйдетизм; #5

сохранением;

#0 запоминанием.

**/Вопрос №62**

?1 Теория Шелдона относится к \_\_\_\_\_ теориям темперамента

#0 динамическим;

#0 гуморальным;

#5 конституционным;

#0 поведенческим.

**/Вопрос №63**

?1 Термины, упоминаемые в учении Гиппократов, используются в современной терминологии при изучении: #0 характера;

#5 темперамента;

#0 направленности личности.

#0 способностей.

**/Вопрос №64**

?1 Тип восприятия, при котором человек стремится выделить все детали и частности в воспринимаемом, называется

#0 синтетическим;

#5 аналитическим;

#0 эмоциональным;

#0 аналитико-синтетическим.

#### **/Вопрос №65**

?1 Тип восприятия, характеризующийся стремлением человека прежде всего выразить свои переживания по поводу воспринимаемого, называется

#0 синтетическим;

#0 аналитическим;

#5 эмоциональным;

#0 аналитико-синтетическим.

#### **/Вопрос №66**

?1 Яркая образная память называется

#0 оперативной;

#0 слуховой; #5

эйдетической; #0

генетической.

#### **/Вопрос №67**

?1 Индивидуально-психологические особенности, выражающие готовность человека к успешному выполнению той или иной деятельности называют:

#0 навыками;

#5 способностями; #0

знаниями;

#0 умениями.

#### **/Вопрос №68**

?1 Педагогические способности относятся к \_\_\_\_\_ способностям

#0 общим;

#0 интеллектуальным;

#5 специальным; #0

врожденным.

#### **/Вопрос №203**

?1 Самооценка не может быть:

#0 завышенной;

#0 адекватной;

#5 относительной;

#0 заниженной.

#### **/Вопрос №69**

?1 Биологической основой способностей являются:

#0 особенности нервной системы;

#0 рефлекс;  
#5 задатки; #0  
инстинкты.

?1 Прием воображения, построенный на принципе склеивания частей, деталей известных образов,- это: #5 агглютинация;

#0 типизация;  
#0 гиперболизация;  
#0 аналогия.

#### **/Вопрос №70**

?1 Самым сложным приемом воображения является:

#0 агглютинация;  
#5 типизация;  
#0 гиперболизация;  
#0 аналогия.

#### **/Вопрос №71**

?1 Анатомо-физиологические особенности, составляющие природную основу способностей,  
- это:

#0 навыки;  
#5 задатки;  
#0 наследственность; #0  
опыт.

#### **/Вопрос №72**

?1 Нейротизм означает:

#0 эмоциональную устойчивость;  
#0 способность сдерживать эмоции; #5  
эмоциональную неустойчивость; #0  
все ответы верны.

#### **/Вопрос №73**

?1 «Экстраверсия» означает «ориентация на»...

#5 себя;  
#0 других;  
#0 дело; #0  
вещи.

#### **/Вопрос №74**

?1 Выделение слюны при виде лимона и ощущение вкуса кислого связано с такой  
закономерностью, как: #0 адаптация;

#0 чувствительность; #5  
синестезия;  
#0 сенсibilизация.

#### **/Вопрос №75**

?1 Человек не замечает тиканья часов в комнате – это проявление закономерности



#5 адаптации;  
#0 чувствительности; #0  
синестезии;  
#0 сенсibilизации.

**/Вопрос №76**

?1 Человек не ощущает пылинок, которые попадают на лицо – это проявление закономерности  
#0 адаптации;  
#5 чувствительности; #0  
синестезии;  
#0 сенсibilизации.

**/Вопрос №76**

?1 Прислушиваясь к чему-либо, человек часто прикрывает глаза – это проявление закономерности  
#0 адаптации;  
#0 чувствительности;  
#0 синестезии; #5  
сенсibilизации.

**/Вопрос №77**

?1 Какой вид воображения представлен в характеристике «Образы воссоздаются спонтанно, под воздействием эмоций»  
#5 произвольное;  
#0 мечты;  
#0 творческое;  
#0 галлюцинация.

**/Вопрос №78**

?1 Какой вид воображения представлен в характеристике «Создание желаемого образа» #0  
произвольное;  
#5 мечты;  
#0 творческое;  
#0 галлюцинация.

**/Вопрос № 79**

?1 Какой вид воображения представлен в характеристике «Фантастические видения, не имеющие связи с реальной действительностью»  
#0 произвольное;  
#0 мечты;  
#0 творческое;  
#5 галлюцинация.

**/Вопрос № 80**

?1 Какой вид воображения представлен в характеристике- «Создание образов, которые реализуются в оригинальных проектах»:

#0 непроизвольное;  
#0 мечты;  
#5 творческое;  
#0 галлюцинация.

**/Вопрос № 81**

?1 К группе интероцептивных ощущений относятся:

#0 кожные;  
#5 голод, жажда; #0  
зрительные слуховые;  
#0 вкусовые.

**/Вопрос № 82**

?1 К группе экстероцептивных ощущений относятся:

#0 кожные;  
#0 голод, жажда; #5  
зрительные слуховые;  
#0 вкусовые.

**/Вопрос № 83**

?1 Метод соединения разных сторон и признаков изучаемой реальности в смысловое целое называется: #5 синтезом;  
#0 копированием; #0  
суммированием; #0  
анализом.

**/Вопрос № 263**

?1 Согласно концепции Г.Айзенка, эмоционально неустойчивый интроверт – это:  
#0 холерик;  
#5 меланхолик; #0  
сангвиник;  
#0 флегматик.

**/Вопрос № 84**

?1 Согласно концепции Г.Айзенка, эмоционально устойчивый интроверт – это: #0  
холерик;  
#0 меланхолик; #0  
сангвиник;  
#5 флегматик.

**/Вопрос № 85**

?1 Согласно концепции Г.Айзенка, эмоционально устойчивый экстраверт – это:  
#0 холерик;  
#0 меланхолик; #5  
сангвиник;  
#0 флегматик.

**/Вопрос№86**

?1 Согласно концепции Г.Айзенка, эмоционально неустойчивый экстраверт – это:

- #5 холерик;
- #0 меланхолик; #0
- сангвиник;
- #0 флегматик.

**/Вопрос№87**

?1 Под темпераментом понимают характеристики психической деятельности: #0

- статические;
- #0 содержательные; #5
- динамические;
- #0 приобретенные.

**/Вопрос№88**

?1 Физиологическая ветвь учения о темпераменте начинается:

- #0 с Демокрита;
- #0 с Платона;
- #5 с Гиппократом;
- #0 с Галена.

**/Вопрос№89**

?1 По И.П.Павлову, классификация типов нервной системы должна быть основана на учете параметров: #5 силы;

- #0 активности;
- #0 соотношения жидкостей в организме;
- #0 особенностей строения тела.

**/Вопрос№90**

?1 Высокая степень работоспособности, умение спокойно находить выход в трудных ситуациях выявляют такие показатели нервной системы, как:

- #5 сила;
- #0 уравновешенность; #0
- подвижность;
- #0 динамичность.

**/Вопрос№91**

?1 Стабильность настроения, устойчивость впечатлений являются такими показателями нервной системы, как:

- #0 сила;
- #5 уравновешенность;
- #0 подвижность; #0
- динамичность.

**/Вопрос№92**

?1 Основанием разделения восприятия на произвольное и непроизвольное служит: #0 ведущий анализатор;

#0 предмет отражения;

#0 форма существования материи;

#5 целенаправленность характера деятельности субъекта. **/Вопрос№93**

?1 Сенсорная недостаточность, которая может привести к потере ориентации, известна как: #5 депривация;

#0 дереализация; #0

девальвация;

#0 деавтоматизация.

#### **/Вопрос№94**

?1 Восприятие часто принято называть:

#0 осязанием;

#0 апперцепцией;

#5 перцепцией;

#0 наблюдательностью.

#### **/Вопрос№95**

?1 Вид восприятия, складывающийся на основе тактильного и двигательного ощущений, - это:

#0 апперцепция;

#0 иллюзия;

#0 наблюдательность; #5

осязание. **/Вопрос№96**

?1 Основанием разделения памяти на двигательную, эмоциональную, образную и вербальную является: #0 ведущий анализатор;

#5 предмет отражения;

#0 активность субъекта;

#0 вид деятельности.

**/Вопрос№97** ?1 Тип зрительной памяти, долго сохраняющей яркий образ со всеми деталями воспринятого, - это память:

#5 эйдетическая;

#0 наглядно-образная; #0

эмоциональная;

#0 словесно-логическая.

#### **/Вопрос№98**

?1 Память, основанная на повторении материала без его осмысления называется:

#0 долговременной;

#0 эмоциональной; #0

произвольной;

#5 механической.

#### **/Вопрос№99**

?1 Условием возникновения непроизвольного внимания не является: #0 новизна раздражителя;  
#0 неожиданность раздражителя;  
#0 интерес человека; #5 усталость человека.

### **/Вопрос №100**

?1 Теоретическое и эмпирическое мышление различают:  
#0 по типу решаемых задач;  
#5 по характеру обобщений; #0 по активности субъекта;  
#0 по ведущему анализатору.

### ***Наименование оценочного средства: практико-ориентированное задания различного уровня (репродуктивного, реконструктивного (продуктивного) и творческого).***

Практико-ориентированное задание предполагает решение профессиональной задачи, позволяющей выявить уровень сформированности профессионально значимых знаний, умений и навыков по дисциплине.

Различают задачи и задания:

а) репродуктивного уровня, ориентированные на знаниевый, деятельностный или эмоционально-ценностный компонент содержания. Они предполагают перцептивные, мнемические и простые мыслительные операции — понимание, узнавание, воспроизведение. К репродуктивным относятся задания, реализуемые в монологе педагога, когда обучающимся остается только воспринимать, понимать и фиксировать материал без его какой-либо переработки и трансформации. Также сюда относятся вопросы и задания на воспроизведение информации, способов действий, данных студенту в требуемой (той же, которая запрашивается педагогом) форме.

б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей.

*Продуктивные задания*, ориентированные на знаниевый, деятельностный или эмоционально-ценностный компонент содержания, предполагают сложные мыслительные операции (анализ, синтез, абстракцию, конкретизацию) и продуцирование субъективно новой информации, способов действий или отношений. В процесс решения продуктивных задач педагог вовлекает обучающихся постановкой различных вопросов и заданий на сравнение, интерпретацию, аргументацию. Предполагается, что студент не получил готового ответа от педагога (из учебника и пр. источников), но имеет необходимые для решения задачи знания, понимает путь, по которому нужно идти, чтобы найти решение, и владеет соответствующими умениями (сопоставления, сравнения, анализа и т. п.).

в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

Творческие задачи, ориентированные на знаниевый, деятельностный или эмоционально-ценностный компонент содержания. Четкой границы между продуктивными и творческими задачами не существует. Можно сказать, что вторые предполагают творческое мышление и отличаются от первых тем, что заранее ученику неизвестен не только результат

(ответ), но и алгоритм его поиска. В связи с этим творческие задачи зачастую носят интегральный, ориентированный на все компоненты содержания характер.

В качестве творческих учебных задач используются проблемы, не имеющие однозначного решения (с открытой структурой), задачи на эвристический поиск на базе наблюдения, эмпирических данных и логического мышления, задачи на речевое оформление в письменном тексте тематических сочинений, эссе и др. Формулировка задачи может предполагать выражение обучающимся собственной точки зрения, определяющейся, во-первых, усвоенными психологическими знаниями, во-вторых, собственным житейским психологическим опытом, в-третьих, субъективными пристрастиями, ценностями, переживаниями студента.

#### **Типовые практико-ориентированные задания Репродуктивные задания.**

1. Назовите известные вам типы конфликтов.
2. Дайте определение конфликтной ситуации.
3. Определите тип конфликта.
4. Перечислите этапы протекания конфликта.
5. Предложите определения предмета изучения конфликтологии.

#### **Реконструктивного (продуктивного) уровня задания:**

1. В чем отличие разных видов конфликтов?
2. Проанализируйте конфликты, которые были в вашей жизни.
3. Можно ли оценивать конфликты как продуктивные и деструктивные?
4. Всегда ли человек должен избегать конфликтов
5. Проведите групповое обсуждение темы «Наиболее эффективные способы разрешения конфликтов».

Вопросы для обсуждения

1. Какими способами разрешения конфликта являются наиболее эффективными? Почему?
2. Какие методы может использовать психолог в разрешении конфликтов в школе?
3. Какую информацию можно предоставлять родителям учащихся? Какую нежелательно давать родителям? Почему?

#### **Творческие задания**

1. Прочитайте ситуацию.
2. Проанализируйте конфликтную ситуацию по следующему алгоритму:
  - участники конфликта,
  - инцидент,

3. Определите возможные психологические причины конфликтной ситуации.

4. Оцените эффективность поведения участников конфликта с точки зрения конструктивного разрешения конфликта.

Ситуации:

1. Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

2 Два 9-х класса решили провести между собой встречу по футболу. В назначенное время ребята собрались на школьном стадионе. Не было только вратаря 9 «А» класса. Никто не знал, почему он отсутствует. Его одноклассники попросили не начинать игру и подождать некоторое время. Но футболисты 9 «Б» стали требовать начинать немедленно. Было понятно, что без вратаря команда 9 «А» обязательно проиграет. Завязался спор. Страсти накалялись. Один из ребят нечаянно наступил на ногу капитану команды соперников. Тот не сдержался и, размахнувшись, ударил обидчика по лицу. Удар был таким сильным, что парень упал. На его защиту бросились товарищи. Началась драка. Драку остановил учитель, проходивший мимо. В результате игра так и не состоялась, настроение было испорчено. На следующий день произошел неприятный разговор в кабинете директора.

3 Группа подростков собралась послушать музыку. Мнения разделились: одни хотели слушать поп-музыку, а другие были любителями «металла». Завязался спор, который мог перерасти в крупную ссору. Вдруг один из подростков, вспомнив мультфильм про кота Леопольда, громко крикнул: «Ребята, давайте жить дружно!» Всем стало смешно и весело. Быстро договорились слушать любимую музыку поочередно: сначала поп-музыку, затем «металл». Все остались очень довольны.

4 Однажды Михаил рассказал своему другу такую историю: В столовой я случайно встретился со своим старым знакомым и сделал большую ошибку, спросив, как у него дела. Как будто ожидая этого, он пустился в пространное изложение его новейшей философии в отношении загрязнения окружающей среды. Это вызвало у меня такое раздражение, что захотелось просто встать и уйти. В голове мелькали мысли вроде: «Ну и дурак, настоящий невротик, и как он может быть таким твердолобым». Но через минуту я прервал эту мысленную болтовню и подумал: «Ну вот передо мной конфликт».

5. Две сотрудницы выполняли одни и те же функции, но получали разную зарплату. Когда об этом стало известно, та работница, что получала меньше, невзлюбила коллегу и начала холодную войну. У женщины начали исчезать важные документы в самый неподходящий момент. Руководитель не мог понять, что произошло, пока не обратился к охранникам и не просмотрел записи с камер видеонаблюдения. 2. Генеральный директор невзлюбил сотрудника за то, что он слишком быстро продвигался по карьерной лестнице. Буквально за несколько месяцев специалист вырос со стажера до руководителя отдела. Перспективный сотрудник решил уйти, ведь спорить с вышестоящим руководством бессмысленно, а работать в компании ему было некомфортно.

6. В компанию пришел новый работник — друг руководителя. Другие сотрудники заметили это, поэтому объявили ему войну. Они не только не разговаривали с новичком, но и постоянно обсуждали его. Причина их поведения банальна — они боялись, что коллега будет жаловаться на них своему другу. 2. На протяжении многих лет компанию возглавлял менеджер, который считал коллег семьей, а не просто подчиненными. В организации царила особая атмосфера дружелюбности. После того, как он ушел на пенсию, компанию возглавил молодой управленец. Он практиковал жесткий стиль руководства. Все сотрудники восприняли его в штыки, а производительность труда резко сократилась.

7. Руководитель решил увеличить производительность труда. Он организовал конкурс между отделами, по итогам которого выигравшей стороне полагалась большая премия. С

этого дня появились первые признаки разгорающегося конфликта. А после того, как озвучили итоги конкурса, противостояние стало острым.

8. К директору школы обратилась мама девятиклассника с просьбой помочь урегулировать конфликт между классным руководителем (она же учитель иностранного языка) и ее сыном. Мама рассказала, что педагог всегда придиралась к ребенку, так как сын углубленно изучает с 7 лет английский язык, а в школе обучение иностранному языку проходит по обычной программе. Совсем недавно учитель объявила, что после уроков будет проходить беседа с инспектором центра занятости, но у мальчика в это время были назначены соревнования по футболу. Он озвучил, что ему нужно уйти, на что педагог ответила: «Ничего, пропустишь!» Девятиклассник встал и покинул класс со словами: «А я все равно уйду!» На следующий день учитель не пустила мальчика на урок, сказав: «Ты вчера показал свое отношение ко мне, теперь я покажу...»

### **Критерии оценивания результатов выполнения практико-ориентированного задания**

*Таблица 1*

| <b>Уровень освоения</b>                 | <b>Критерии</b>                                                                                                                              | <b>Баллы</b> |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <i>Максимальный уровень</i>             | <i>Задание выполнено правильно: выводы аргументированы, основаны на знании материала, владении категориальным аппаратом</i>                  | <i>3</i>     |
| <i>Средний уровень</i>                  | <i>Задание выполнено в целом правильно: но допущены ошибки в аргументации, обнаружено поверхностное владение терминологическим аппаратом</i> | <i>2</i>     |
| <i>Минимальный уровень</i>              | <i>Задание выполнено с ошибками в формулировке тезисов и аргументации, обнаружено слабое владение терминологическим аппаратом</i>            | <i>1</i>     |
| <i>Минимальный уровень не достигнут</i> | <i>Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками</i>                                                                              | <i>0</i>     |

### **Наименование оценочного средства: доклад/сообщение с презентацией**

#### **Темы докладов (примерная тематика)**

1. Субъекты социально-трудовых и социально-экономических конфликтов.
2. Конфликты организаций с внешней средой.
3. Конфликты предприятий и организаций с государством, государственными структурами власти и управления.
4. Понятие, типология и виды корпоративных конфликтов.
5. Организационные внутригрупповые конфликты.
6. Критерии «здоровой» организации.
7. Определение индекса конфликтности взаимоотношений в группе.
8. Организационные межгрупповые конфликты.
9. Социальная депривация как источник межгрупповых конфликтов.
10. Конфликтное поведение в организации. Моббинг, буллинг.
11. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.
12. Эффективность использования различных стилей поведения в конфликте: пассивного, агрессивного, манипулятивного и асертивного.



- 13.Способы предотвращения конфликтов: информационный, коммуникативный, соц. психологический, организационный.
- 14.Работа с эмоциями: аутотренинг, гештальт техники, медитативные техники, “трехходовка”. 15.Работа по исследованию конфликта: Балинтовская сессия, метод “зачем - отчего - почему”, техника “работы с текстом”.
- 16.Работа по поиску решения: диаграмма Парето, структура ценностей, стандарт принятия решений
- 17.Технология предупреждения конфликтов.
- 18.Конструктивное разрешение конфликтов.
- 19.Логика, стратегия и способы разрешения конфликтов.
- 20.Способы предупреждения внутриличностных конфликтов.

**Критерии и шкалы оценивания доклада/сообщения (в форме презентации):**

Таблица 1

| <b>Уровень освоения</b>          | <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Баллы</b> |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Максимальный уровень             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрировано умение выступать перед аудиторией;</li> <li>– содержание выступления даёт полную информацию о теме;</li> <li>– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи; – умение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу;</li> <li>– высокая степень информативности, компактность слайдов</li> </ul>     | 3            |
| Средний уровень                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрирована общая ориентация в материале; – достаточно полная информация о теме;</li> <li>– продемонстрировано умение выделять ключевые идеи, но нет самостоятельных выводов;</li> <li>– невысокая степень информативности слайдов;</li> <li>– ошибки в структуре доклада;</li> <li>– недостаточное использование научной литературы</li> </ul> | 2            |
| Минимальный уровень              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрирована слабая (с фактическими ошибками) ориентация в материале; – ошибки в структуре доклада;</li> <li>– научная литература не привлечена</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | 1            |
| Минимальный уровень не достигнут | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выступление не содержит достаточной информации по теме;</li> <li>– продемонстрировано неумение выделять ключевые идеи; – неумение самостоятельно делать выводы, использовать актуальную научную литературу.</li> </ul>                                                                                                                                 | 0            |

**Приложение 2**

**Психодиагностические методики**

(для самодиагностики)

**Исследование особенностей темперамента (Опросник ЕРІ  
– методика Г. Айзенка, адаптированная А. Г. Шмелёвым)**

Опросник предназначен для диагностики экстраверсии-интроверсии и нейротизма у испытуемых старше 14 лет. Включает 57 вопросов, на которые испытуемый должен ответить «да» (+) либо «нет» (–). Время ответа не ограничивается, хотя затягивать процедуру обследования не рекомендуется.

Г. Айзенк разработал два варианта данного опросника (А и Б), что позволяет, например, проводить повторное исследование после тех или иных экспериментальных процедур, исключив возможность запоминания ранее данных ответов.

**Инструкция.** *Уважаемый коллега! Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придёт вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет – знак «–» (нет).*

**Текст опросника Вариант**

**А**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Вам очень трудно отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъёмы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьёзной причины для этого не было?
10. Верно ли, что «на спор» вы способны решиться на всё?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что всё «горит в руках», а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чём-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с весёлой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывёте ли вы человеком живым и весёлым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге (ответ «да»), или спросить у друзей (ответ «нет»)?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточенности?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя всё кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своём здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

### **Вариант Б**

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам чего-нибудь хочется, а вы не знаете чего?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какойлибо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что всё обойдётся?
9. Легко ли вы поддаётесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?

11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьёзной причины?
17. Вы по натуре активный человек?
18. Смеётесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли вы отвлекаетесь, когда пытаетесь сосредоточиться на чём-то?
22. Можете ли вы быстро выразить свои мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Вы очень любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Вам очень неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Вы очень чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после чтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если не делали никакой тяжёлой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого волнует, чтобы всё было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, должны сделать сегодня?

43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что всё само собой уладится и придёт в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придёт в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, что стоит ещё что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосёт «под ложечкой» перед важным делом?

### **Обработка данных**

Полученные результаты ответов сопоставляются «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за не соответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

### **Ключ Шкала «Ложь»:**

- ответы «да» («+»): № 6, 24, 36.
- ответы «нет» («-»): № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

### **Шкала «Экстраверсия – интроверсия»:**

- ответы «да» («+»): № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.
- ответы «нет» («-»): № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

### **Шкала «Нейротизм»:**

- ответы «да» («+»): № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**Интерпретация данных** Вначале необходимо обработать результаты по шкале «Ложь». Она диагностирует склонность испытуемого давать социально одобряемые ответы. *Интерпретация показателей по шкале «Ложь»*

0 – 3 Искренность

- 4 – 6        Ситуативная ложь
- 7 – 9        Лживость

Если показатель превышает 5 баллов, то результаты тестирования не представляются надёжными для интерпретации по шкалам «Экстраверсия – интроверсия» и «Нейротизм». Однако следует отметить, что высокие показатели по шкале «Ложь» говорят лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а не о лживости как личностной характеристике.

*Интерпретация показателей по шкале «Экстраверсия – интроверсия»*

- 0 – 2        Сверхинтроверт
- 3 – 6        Интроверт
- 7 – 10       Потенциальный интроверт
- 11 – 14      Амбиверт
- 15 – 18      Потенциальный экстраверт
- 19 – 22      Экстраверт
- 23 – 24      Сверхэкстраверт

Показатель «Экстраверсия-интроверсия» характеризует индивидуальнопсихологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия).

Принято считать, что *экстравертам* свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность, малая настойчивость и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

*Интровертам* присущи необщительность, замкнутость, социальная пассивность при достаточно большой настойчивости, склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

*Амбивертам* присущи черты экстраверсии и интроверсии. Для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

*Интерпретация показателей по шкале «Нейротизм»*

- 0-2 – Сверхконкордант
- 3-6 – Конкордант
- 7-10 – Потенциальный конкордант
- 11-14 – Нормостеник
- 15-18 – Потенциальный дискордант
- 19-22 – Дискордант
- 23-24 – Сверхдискордант

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Этот показатель также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, адаптированностью (конкорданты), а на другом – чрезвычайно нервные, неустойчивые и плохо адаптированные (дискорданты).

*Эмоционально устойчивые* – люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, склонные к лидерству, вызывают доверие.

*Эмоционально неустойчивые* – чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.



## Диагностика “эмоционального интеллекта” (Н. Холл)

**Назначение.** Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- 3) самомотивация (скорее как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

**Инструкция.** Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов; Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла)

### Опросник

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей. 16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настроиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

### **Обработка и интерпретация результатов**

#### **Ключ**

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более - высокий;

8-13 - средний;

7 и менее - низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более - высокий;

40-69 - средний;

39 и менее - низкий.

## **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ОЦЕНКИ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ**

### **М. СНАЙДЕРА**

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным — букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не \* выношу.
10. Я не-всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций.

Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент».

Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

**Подсчет результатов:** по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1,5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, повидимому, можно сказать следующее:

**0-3 балла** - у Вас низкий коммуникативный контроль.

Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают

Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности. **4-6 баллов** - у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

**7-10 баллов** - у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

### **Изучение способности к самоуправлению в общении**

**Назначение.** Методика предназначена для определения мобильности, адаптивности в различных ситуациях общения.

**Инструкция.** Ниже приведены высказывания, касающиеся различных ситуаций в общении. Все высказывания различны, по смыслу не совпадают, поэтому внимательно вчитайтесь в каждое из них, прежде чем отвечать. Если высказывание «верно» или «скорее верно» по отношению к вам, поставьте букву «В» рядом с соответствующим номером высказывания, если же не верно, то поставьте «Н». Важно, чтобы вы отвечали искренне и честно.

#### **Опросник**

1. Я считаю, что имитировать поведение других людей трудно.
2. В моем поведении чаще всего отражается все то, что я думаю и в чем я убежден на самом деле.
3. На вечеринках, в различных компаниях я не пытаюсь делать или говорить то, что приятно другим.
4. Я могу защищать только те идеи, в которые сам верю.
5. Я могу произносить речи экспромтом даже на те темы, по которым не имею почти никакой информации.
6. Я полагаю, что умею проявлять себя так, чтобы произвести впечатление на людей или развлечь их.
7. Если я не уверен, как следует вести себя в определенной ситуации, начинаю ориентироваться на поведение других людей.
8. Возможно, из меня получился бы неплохой актер.
9. Я редко нуждаюсь в советах друзей при выборе книг, музыки или фильмов.
10. Другим порой кажется, что я переживаю более глубокие эмоции, чем это есть на самом деле.
11. Я смеюсь над комедией больше, когда смотрю ее вместе с другими, чем когда смотрю ее один.
12. В группе людей я редко являюсь центром внимания.
13. В различных ситуациях с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.
14. Мне не очень легко добиться того, чтобы другие почувствовали ко мне симпатию.
15. Даже если я не в духе, часто делаю вид, что приятно провожу время.
16. Я не всегда такой на самом деле, каким кажусь.
17. Я не стану специально высказывать мнение или изменять поведение, когда мне хочется кому-то понравиться или добиться расположения.
18. Я считаюсь человеком, способным развлечь.

19. Чтобы понравиться, наладить отношения с людьми, я стараюсь прежде всего делать именно то, что от меня ожидают.
20. Я никогда не проявлял себя особо успешно, если играл с другими в игры, требующие смекалки или импровизированных действий.
21. Я испытываю затруднения, когда пытаюсь менять свое поведение так, чтобы оно соответствовало взглядам различных людей и ситуациям.
22. Во время вечеринок я предоставляю другим возможность шутить и рассказывать истории.
23. В компаниях я чувствую себя несколько неловко и не проявляю себя достаточно хорошо.
24. Если потребуется для правого дела, я могу любому, глядя прямо в глаза, сказать неправду и при этом сохранять бесстрастное выражение лица.
25. Я могу сделать так, чтобы окружающие были со мной дружелюбны, даже если эти люди мне не нравятся.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитываются все ответы, совпадающие со словами «верно» и «неверно».

#### **Ключ:**

Верно - 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25. Неверно - 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23.

Все баллы суммируются.

**Менее 8 баллов** - стабильная модель общения, некоторая ригидность.

**8 - 17 баллов** - потребность быть в общении с самим собой, проявлять в зависимости от ситуации направленность на партнера, склонность к партнерству в общении.

**17-25 баллов** - мобильность в общении, умение подстраиваться к поведению партнера, готовность к диалогу, способность изменять стиль общения в зависимости от ситуации.

## **Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей личности** **(Методика В. Синявского и Б. А. Федоришина)**

Методика КОС предназначена для изучения коммуникативных и организаторских склонностей. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет.

Авторы-составители данного сборника выражают мнение, что с известными оговорками методика может быть полезна при использовании в работе с молодыми педагогами. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Коммуникативные и организаторские способности являются стержневыми в профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием между людьми. Они являются важными факторами для достижения успеха во многих профессиях типа «человек – человек», например: учителя, тренера, врача, работника клуба и т.д. Коммуникативные и организаторские способности являются ведущими в образовании межличностных отношений, в сплочении членов коллектива, в организации учебных, спортивных, игровых и других групп, в привлечении к себе людей, в умении организовать и направить их деятельность. В аббревиатуре методики отражено её функциональное назначение.

Учитывая, что способности тесно связаны с потребностями личности, её интересами и избирательным эмоционально-волевым отношением к деятельности, была разработана психодиагностическая методика опосредованного выявления коммуникативных и организаторских способностей – через выявление и оценку соответствующих склонностей (методика «КОС-I»). Диагностике подвергаются потенциальные возможности личности в развитии её коммуникативных и организаторских способностей.

Методика «КОС-I» базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях. Избраны ситуации, знакомые испытуемому по его личному опыту. Поэтому оценка ситуации и поведения в её условиях основывается на воспроизведении испытуемым своего реального поведения и реального, пережитого в его опыте отношения. Данный проективный опросник позволяет выявить устойчивые показатели коммуникативных и организаторских склонностей.

При построении опросника были учтены различные формы отношения опрашиваемых к вопросам. Дело в том, что одни испытуемые могут быть более склонны к утвердительным ответам, другие – к отрицательным. Поэтому вопросы в бланке составлены так, чтобы утвердительный ответ на один вопрос имел такое же смысловое значение, что и отрицательный ответ на другой вопрос.

В программу изучения коммуникативных склонностей введены вопросы следующего содержания: а) проявляет ли личность стремление к общению, много ли у неё друзей; б) любит ли находиться в кругу друзей или предпочитает одиночество; в) быстро ли привыкает к новым людям, к новому коллективу; г) насколько быстро реагирует на просьбы друзей, знакомых; д) любит ли общественную работу, выступает ли на собраниях; е) легко ли устанавливает контакты с незнакомыми людьми; ж) легко ли даются выступления в аудитории слушателей. В соответствии с этим было разработано 20 вопросов.

Программа изучения организаторских склонностей включает вопросы иного содержания: а) быстрота ориентации в сложных ситуациях; б) находчивость, инициативность,

настойчивость, требовательность; в) склонность к организаторской деятельности; г) самостоятельность, самокритичность; д) выдержка; е) отношение к общественной работе. На этой основе были разработаны 20 вопросов, каждый из которых в какой-то мере характеризует организаторские склонности учащихся.

Анкетная часть методики «КОС-І» предлагает испытуемому вопросы, ответы на которые могут быть только положительными или отрицательными, то есть «да» или «нет». Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации. Опросник включает 40 вопросов, 20 из которых направлены на изучение коммуникативных склонностей, а 20 характеризуют организаторские.

**Инструкция.** *Уважаемый друг! Вам нужно ответить на все вопросы бланка. Свободно выражайте своё мнение по каждому вопросу и отвечайте так: если ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке «Листа ответов» поставьте знак «+», если же отрицательный – «-». Никаких дополнительных надписей и знаков делать не следует. Следите за тем, чтобы номер вопроса и номер клетки, куда вы запишете свой ответ, совпадали. Заполняя «Лист ответов», имейте в виду, что вопросы коротки и не могут содержать всех необходимых подробностей. Представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует затрачивать много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, что на некоторые вопросы вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который вы считаете предпочтительным. Когда вы отвечаете на любой из этих вопросов, обращайте внимание на первые его слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с этими словами. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо благоприятное впечатление своими ответами.* **Опросник**

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причинённое 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 различными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли какие-то помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от своих намерений?
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 для вас включиться в новые для вас компании?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удаётся установить 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 обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае побеседовать и познакомиться 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 удаётся 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 проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
28. Верно ли, что вы стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
30. Принимали ли вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно было не сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринуждённо, попав в малознакомую 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 оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

### **Бланк ответов**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

|     |  |     |  |     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| 1.  |  | 11. |  | 21. |  | 31. |  |
| 2.  |  | 12. |  | 22. |  | 32. |  |
| 3.  |  | 13. |  | 23. |  | 33. |  |
| 4.  |  | 14. |  | 24. |  | 34. |  |
| 5.  |  | 15. |  | 25. |  | 35. |  |
| 6.  |  | 16. |  | 26. |  | 36. |  |
| 7.  |  | 17. |  | 27. |  | 37. |  |
| 8.  |  | 18. |  | 28. |  | 38. |  |
| 9.  |  | 19. |  | 29. |  | 39. |  |
| 10. |  | 20. |  | 30. |  | 40. |  |

$K = 0.05m$

$K_k =$  \_\_\_\_\_

$O_k =$  \_\_\_\_\_

$K_o =$  \_\_\_\_\_

$O_o =$  \_\_\_\_\_

### **Ключ**

Ответы на вопросы испытуемый заносит в специальный «Лист ответов», в котором фиксируются также анкетные данные испытуемого в результате его работы. Для количественной обработки данных консультант использует «Дешифраторы», в которых поставлены идеальные ответы, в максимальной степени отражающие коммуникативные и организаторские склонности.

#### Коммуникативные склонности

|           |          |            |          |            |          |            |          |
|-----------|----------|------------|----------|------------|----------|------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>+</b> | <b>11.</b> | <b>-</b> | <b>21.</b> | <b>+</b> | <b>31.</b> | <b>-</b> |
| 2.        |          | 12.        |          | 22.        |          | 32.        |          |
| <b>3.</b> | <b>-</b> | <b>13.</b> | <b>+</b> | <b>23.</b> | <b>-</b> | <b>33.</b> | <b>-</b> |

|     |   |     |   |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 4.  |   | 14. |   | 24. |   | 34. |   |
| 5.  | + | 15. | - | 25. | + | 35. | - |
| 6.  |   | 16. |   | 26. |   | 36. |   |
| 7.  | - | 17. | + | 27. | - | 37. | + |
| 8.  |   | 18. |   | 28. |   | 38. |   |
| 9.  | + | 19. | - | 29. | + | 39. | - |
| 10. |   | 20. |   | 30. |   | 40. |   |

#### Организаторские склонности

|     |   |     |   |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 1.  |   | 11. |   | 21. |   | 31. |   |
| 2.  | + | 12. | - | 22. | + | 32. | - |
| 3.  |   | 13. |   | 23. |   | 33. |   |
| 4.  | - | 14. | + | 24. | - | 34. | + |
| 5.  |   | 15. |   | 25. |   | 35. |   |
| 6.  | + | 16. | - | 26. | + | 36. | - |
| 7.  |   | 17. |   | 27. |   | 37. |   |
| 8.  | - | 18. | + | 28. | - | 38. | + |
| 9.  |   | 19. |   | 29. |   | 39. |   |
| 10. | + | 20. | - | 30. | + | 40. | - |

С помощью дешифратора подсчитывается количество совпадающих с дешифратором ответов по каждому разделу методики. Оценочный коэффициент (К) коммуникативных или организаторских склонностей выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (20).

$K = m/20$  или  $K = 0,05m$ , где К – величина оценочного коэффициента;

m – количество совпадающих с дешифратором ответов

#### Оценка результатов

Показатели, полученные по этой методике, могут варьировать от 0 до I. Показатели, близкие к I, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных или организаторских склонностей, близкие же к 0 – о низком уровне. Оценочный коэффициент (К) – это первичная количественная характеристика материалов испытания. Для качественной стандартизации результатов испытания используются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей К соответствует определённая оценка Q.

#### Шкала оценки коммуникативных склонностей

|   |  |                                                |
|---|--|------------------------------------------------|
| К |  | Уровень проявления коммуникативных склонностей |
|---|--|------------------------------------------------|

|             |   |               |
|-------------|---|---------------|
| 0,10 – 0,45 | 1 | низкий        |
| 0,45 – 0,55 | 2 | ниже среднего |
| 0,56 – 0,65 | 3 | средний       |
| 0,66 – 0,75 | 4 | высокий       |
| 0,75 – 1,0  | 5 | очень высокий |

### **Шкала оценки организаторских склонностей**

| К           |   | Уровень проявления организаторских склонностей |
|-------------|---|------------------------------------------------|
| 0,20 – 0,55 | 1 | низкий                                         |
| 0,56 – 0,65 | 2 | ниже среднего                                  |
| 0,66 – 0,70 | 3 | средний                                        |
| 0,71 – 0,80 | 4 | высокий                                        |
| 0,81 – 1,0  | 5 | очень высокий                                  |

### **Интерпретация**

Полученные результаты коротко можно охарактеризовать следующим образом. Испытуемые, получившие оценку «1» ( $Q = 1$ ), характеризуются крайне низким уровнем проявления склонностей к коммуникативной и организаторской деятельности.

У испытуемых, получивших оценку «2» ( $Q = 2$ ), развитие коммуникативных и организаторских склонностей находится на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают своё мнение, тяжело переживают обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку «3» ( $Q = 3$ ), характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Обладая в целом средними показателями, они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу. Однако «потенциал» этих склонностей не отличается высокой устойчивостью. Эта группа испытуемых нуждается в дальнейшей серьёзной и планомерной воспитательной работе с ними по формированию и развитию коммуникативных и организаторских способностей.

Испытуемые, получившие оценку «4» ( $Q = 4$ ), отнесены к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

И, наконец, та группа испытуемых, которая получила оценку «5» ( $Q = 5$ ), обладает очень высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней. Для них характерны быстрая ориентация в трудных ситуациях, непринуждённость поведения в новом коллективе. Испытуемые этой группы инициативны, предпочитают в важном деле или создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникативной и организаторской деятельности.

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Если при обследовании учащегося обнаруживается не очень высокий или низкий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, то это вовсе не означает, что они останутся неизменными в процессе дальнейшего развития личности. При наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

**Диагностика самоактуализации личности**  
**методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)**

Само понятие «самоактуализация» интерпретируется как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. Наиболее полная самореализация состоит в реализации смысло-жизненных и ценностных ориентации, то есть имеет место сущностная, аутентичная самореализация - осуществление потребности в самоактуализации как стремление реализовать свои способности и таланты. Такую самореализацию называют самоотдачей, самоосуществлением. Нередки случаи, когда самореализующаяся личность может быть названа самоактуализированной. Такое синонимичное употребление в большей мере может касаться наивысшего уровня.

**Инструкция.** из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

**Опросник**

1.           а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.  
              б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2.           а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.  
              б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3.           а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.  
              б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4.           а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.  
              б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5.           а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.  
              б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6.           а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
              б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7.           а) Способность к творчеству – природное свойство человека.  
              б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8.           а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.  
              б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9.           а) Я часто принимаю рискованные решения.  
              б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10.          а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.  
              б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11.          а) Я люблю оставлять приятное «на потом».  
              б) Я не оставляю приятное «на потом».
12.          а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.  
              б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13.          а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.  
              б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14.          а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
              б) Я себе нравлюсь.

15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.  
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.  
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.  
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.  
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.  
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.  
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.  
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.  
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.  
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.  
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.  
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.  
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.  
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.  
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.  
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.  
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.  
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.  
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.

34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.  
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.  
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.  
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.  
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.  
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.  
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.  
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.  
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.  
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.  
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.  
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Физическая близость без любви не является ценностью.  
б) Даже без любви физическая близость – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.  
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.  
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.  
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.  
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».  
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.  
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.  
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.

- б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.  
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.  
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.  
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.  
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.  
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».  
б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.  
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.  
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.  
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.  
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.  
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.  
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.  
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.  
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.  
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.  
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.  
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.  
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.  
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.



76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.  
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.  
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.  
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.  
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.  
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.  
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.  
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.  
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.  
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.  
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.  
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».  
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.  
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.  
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.  
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.  
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.  
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.  
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.  
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.  
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.  
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.

- б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
- б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
- б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

### **Обработка результатов и интерпретация**

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

#### **Таблица**

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
- Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
- Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
- Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б
- Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а
- Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а
  - Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а
- Аутосимпатия: 6б, 14бб, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б
- Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а • Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примечание:  
Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию: 15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет  $x\%$ .

1. **Шкала ориентации** во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.
2. **Шкала ценностей.** Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.
3. Взгляд на **природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. **Высокая потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.
5. **Стремление к творчеству или креативность** – неременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.
6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».
7. **Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.
8. **Самопонимание**. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».
9. **Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.
10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.
11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие

личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.