

Свердловская область, город Сухой Лог  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ № 2  
от 30.08.2019г. № 174-од

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По элективному курсу «Давай договоримся»

---

(учебный предмет, курс)

Уровень образования /класс среднее общее образование 10 класс

---

(начальное / основное / среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов (годовых /недельных): 34 часа в год/ 1 час в неделю

Разработчики рабочей программы: Вагина Марина Анатольевна, педагог-психолог,  
высшая квалификационная категория \_\_\_\_\_  
(ФИО, должность, квалификационная категория)

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по элективному курсу «Давай договоримся! Основы конфликтологии» определяет объем содержания образования по элективному курсу, распределение учебных часов по учебным темам курса.

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования, учебного плана, на основе программы по конфликтологии «Давай договоримся!» (основы конфликтологии) для 10 -11 классов. Автор: Цветкова Светлана Леонидовна

Элективный курс «Давай договоримся!» в соответствии с учебным планом /среднего общего образования входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, изучается с 10 по 11 класс из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год, в 10 классе 34 часа в год, 1 час в неделю.

Данный курс носит интегрированный, междисциплинарный характер, материал курса раскрывает взаимосвязь обществознания, психологии, конфликтологии и, показывает, как развитие одной из этих научных областей стимулировало развитие другой.

Конфликты сопровождают нашу жизнь от рождения до самого последнего дня. И их невозможно избежать. Но ими можно управлять и этому управлению можно научиться. Существует алгоритм поведения в конфликтной ситуации, следуя которому можно добиться наилучших последствий, как для себя, так и для противоположной стороны. И так как теоретический курс обычно воспринимается детьми достаточно сложно, в занятия включено очень много рисунков и сказок, образных сравнений, практических упражнений и тестов. Это придаст занятиям интерес и должно способствовать более успешному восприятию материала. Данный курс разработан на основе различных теорий и методов разрешения конфликтов и имеет **цель:** обучение конструктивному разрешению конфликтных ситуаций.

**Задачами** курса является:

- Знакомить с понятием и структурой конфликта
- Формировать умения анализировать конфликтные ситуации
- Способствовать развитию свойств и качеств личности, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

### Планируемые результаты освоения

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

• **личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

• **метапредметным**, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

• **предметным**, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-

проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**К личностным результатам**, на становление которых оказывает влияние изучение курса Давай договоримся, можно отнести:

- ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Предметные результаты**, по окончании изучения данного курса учащиеся должны знать:

- Основные термины и понятия психологии и уметь оперировать ими;

- Знать черты характера и типы темперамента и уметь определять их у окружающих;
- Знать особенности влияния группы и коллектива;
- Знать особенности профессиональной психологии

**Результатом** обучения можно считать формирование у учащихся таких качеств личности как:

- Уверенность в своих возможностях, адекватная самооценка.
- Толерантность, эмоциональная устойчивость, эмпатия, доброжелательное отношение к многообразию жизни.
- Умение решать проблемы, выбирая и используя различные конструктивные способы их решения.

Отслеживание результативности проведения данного курса осуществляется по методике «Самооценки компетентности и готовности к ведению спора, переговоров, разрешению конфликта» и по итогам психологической практики, подробно описанных в методической разработке курса «Давай договоримся!» (см. приложение №1)

### **Содержание образования по элективному курсу «Давай договоримся!»**

#### **Содержание преподаваемого курса 10 класс**

Введение-1 час. Введение в преподавание предмета. Психология – как наука.

Психические процессы.-3 часа. Человек как индивид и личность. Темперамент. Виды темперамента.

Практическое занятие №1 «Определи свой темперамент»

Способности. Характер. Темперамент.-3 часа виды тестов. Работа с ними. Обработка тестов. Ключи Психология личности – 2 часа Интроверты - экстраверты. Я - концепция. Самооценка.

Практическое занятие №2 «Определение уровня самооценки»

Психология общения- 4 часа Эмоции. Виды эмоции. Уровень агрессии. Индивидуальное поведение. Характер. Виды агрессии

Человек в группе, в коллективе- 3 часа

Виды общения(формальное, ролевое, деловое, межличностное и др.). Позиция в общении.

Родитель. Ребёнок, взрослый. Практическое занятие №3 «Твоя позиция в общении»

Психология деятельности-3 часа Психология группы. Характеристика группы.

Психология самоопределения -5 часов Влияние группы и коллектива. Потребность. Мотив. Цель и смысл деятельности. Различия в видах деятельности.

Психология: наука. Культура, жизнь- 3 часа Профессиональная деятельность, Тип твоей будущей профессии. Жизненные цели и временные перспективы.

Оценивание результатов обучения

Проводится в системе «зачет» и «незачёт»

#### **Методические рекомендации к ведению курса.**

Курс достигнет своей цели только при условии создания благоприятного психологического климата на занятии и создании «субъект – субъектного» взаимодействия психолога и учащихся. Учащиеся сами должны стать активными участниками развивающего процесса. Курс содержит достаточное количество обучающей информации. Поэтому для повышения активности учащихся очень хорошо использовать образные картинки, которые подробно описаны в методической разработке «Вопросы воспитания в картинках».

Предлагаемый метод работы позволяет выполнить следующие функции:

- Он снижает уровень напряжения в группе, и дает участникам возможность более открытого общения.
- Он помогает участникам установить контакты, создает в группе обстановку доверия и доброжелательности и улучшает взаимопонимание между участниками обсуждения.
- Он делает обсуждение более эффективным, поскольку учащиеся сами становятся активными

участниками разговора.

Работа с картинками строится по следующим этапам:

- Участникам обсуждения показывается картинка и предлагается составить рассказ по ней. Этот этап не требует спешки. Работа будет тем эффективнее, чем подробнее будет составлен рассказ. Педагог или психолог должен задавать наводящие вопросы и следить за тем, чтобы в обсуждение были активно вовлечены как можно больше участников.
- После того, как картинка тщательно разобрана и рассказана, психолог объявляет, с чем она связана, с каким психологическим понятием или явлением, и дается ему объяснение.
- Следующим этапом должен стать анализ актуального состояния обсуждаемого вопроса. Как дело обстоит на самом деле. Практика показывает, что если участники были активны на первых двух этапах, то и на третьем они более активны, чем на традиционных лекциях. Меньше тревожности, скованности.
- Завершающий этап – выработка возможных форм поведения и коррекции отношений. Хорошо если эту работу постараются сделать сами учащиеся, а педагог или психолог выступит в роли эксперта.

Рисунки можно использовать комплексно, обобщив по темам, а можно и отдельно.

**Рисунки и их значение, используемые на занятиях.**

№	Тема занятия	Использованный образ – картинка.	Расшифровка рисунка.
1.	Вводное занятие.	- Лестница	- Система взаимоотношений
2.	Философия конфликта.	- Строительство дома	- Идеология конфликта
3.	Виды конфликтов, их сигналы, причины, функции.	- Игра в мяч	- Конфликт
4.		- Гора	- Сигналы конфликта
5.	Стратегии «совладания» и «избегания» в ситуациях, требующих сделать выбор.	- Траектория мяча	- Стадии развития конфликта
6.		- Вхождение в реку	- Кризис отношений
7.	Внутриличностный конфликт.	- Забор на пути	- Стратегии поведения в трудной ситуации
8.		- Оса в комнате	- Навязчивая мысль
9.	Принцип «Выиграть / выиграть» как учесть нужды каждого.	- Качели	- Внутриличностный конфликт
10.	Творческий подход в разрешении конфликтов.	- Стаканы с водой	- Доля участия в конфликте
11.	«Саботажники общения».	- Рука «Виновен»	- самоанализ в конфликте
12.	Эмпатия: приемы общения, ведущие к сближению.	- Растение - сорняк	- Проблема
13.	«Кувшин наших эмоций».	- Кувшин	- Выплескивание эмоций
14.	Управление эмоциями.	- Автомобиль	- Самоуправление
15.	Способы эмоциональной самозащиты. Самоуправление в конфликтах.	- Чайное ситечко	- Принятие родительской любви
16.	Воспитание трудных родителей.	- Прогулка по хвойному лесу	- Отношение к хамству

	Готовность к разрешению конфликтов. Картография конфликта. Психологический практикум. Анализ и разрешение конфликтов. Самопроверка навыков конструктивного общения		
--	--	--	--

Применение данного метода подачи информации строится на специфических принципах:

- **ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ.** Активность участников носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В данном случае участники оказываются вовлечены в процесс обсуждения. Принцип активности опирается на известную психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проигрывает, и девяносто того, что делает сам.
- **ПРИНЦИП ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ (ТВОРЧЕСКОЙ) ПОЗИЦИИ.** Исходя из этого принципа, педагог конструирует и организует такие ситуации, которые давали бы возможность участникам обсуждения осознать и апробировать новые способы поведения в процессе воспитания ребенка.
- **ПРИНЦИП ПАРТНЕРСКОГО (СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТОНОГО) ОБЩЕНИЯ.** Партнерским, или субъект - субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а так же их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

#### **Учебно-методическое сопровождение:**

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – издание 3-е, стереотипное.- М.: ЧеРо, с участие ООО «Творческий центр сфера», 2000.
- Землянушкина О.О. Конфликты между детьми и их решение. Занятие для подростков. // Школьный психолог, №43, 2001.
- Колечко А., ученическое посредничество в школьных конфликтах (методические рекомендации) // Школьный психолог. Книга в газете.
- Мухина О, Родионова Г, Скворцова Е. приручи свой гнев. Программа социально-психологического тренинга. // Школьный психолог. Книга в газете.
- Ольшанский В.Г. Психология – практикам: учителям, родителям и руководителям. – М.: «Тривола», 1996.
- Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. М.: Народное образование. 2001. Серия «Самосовершенствование личности».
- Сулимова Т.С. Социальная работа и конструктивное разрешение конфликтов. Учебное пособие для студентов. – М.: Институт практической психологии, 1996.
- Ширгалин Б.Ш., Завадский В.В. Реабилитационная тренинговая программа для детей и подростков «Вызов». М.: Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркотикам» (НАН). 2000.
- Хелена Корнелиус, ШоманаФэйр. Выиграть может каждый. Практическое руководство по конфликтологии для предпринимателей, широкого круга читателей. М., АО Стрингер, 1992.

- Учебно-методическое пособие для учителей. Преподавание психологии в школе. Под редакцией Дубровиной И.В. – М., 2007
- Учебное пособие 11 класс. Психология. Под редакцией Дубровиной И.В.- М.2008
- Столяров Л.Д. Основы психологии. Ростов н\Д, 1997
- Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов н\Д, 1996
- Эльконин Д.Б. Психология игры.- М., 2006
- Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих отношений.- М.,2006
- Омельченко Е. Молодёжные культуры и субкультуры.-М.,1991
- Словарь начинающего психолога

#### Литература для самостоятельного изучения.

- Козлов Н. как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / 3-е изд..перераб. и доп. – М.: АСТ – ПРЕСС, 1998.
- Немов Р.С. Практическая психология: познание себя: Влияние на людей: Пособие для учащихся. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
- Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. М.: Народное образование. 2001. Серия «Самосовершенствование личности».
- Хелена Корнелиус, ШоманаФэйр. Выиграть может каждый. Практическое руководство по конфликтологии для предпринимателей, широкого круга читателей. М., АО Стрингер, 1992.

#### Тематическое планирование 10 класс, 34 часов, 1 час в неделю

Класс 10

Количество часов (годовых / недельных) 34/1

Учитель Вагина Марина Анатольевна, педагог-психолог, высшая квалификационная категория

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение в предмет.	1
2	Психология, конфликтология как науки.	1
3	Человек как индивид и личность	1
4	Темперамент. Виды темперамента.	1
5	Практическая работа «Определи свой темперамент»	1
6	Кто такие интроверты? Я - концепция	1
7	Кто такие экстраверты? Я- концепция	1
8	Самооценка. Определение уровня самооценки	1
9	Эмоции. Виды эмоции. Уровень агрессии.	1
10	Конфликты и их разрешение.	1
11	Виды агрессии. Уровень агрессии	1
12	Индивидуальное поведение. Характер	1
13	Типология характера. Черты характера. Практическое занятие «Акцентуация твоего характера»	1
14	Виды общения(формальное, ролевое, деловое, межличностное)	1
15	Позиции в общении («над», «под», «на равных») Родитель, ребёнок, взрослый. Практическое занятие «Твоя позиция в группе»	1
16	Психология группы. Характеристика группы.	1
17	Влияние группы и коллектива. Практическое занятие «Твои лидерские способности»	1

18	Лидер и руководитель группы. Виды управления коллективом.	1
19	Потребность. Мотив. Цель и смысл деятельности.	1
20	Движение и действие. Что такое действие, знания умения, навыки.	1
21	Различие в видах деятельности. Учебная деятельность. Мотивы учения.	1
22	Профессиональная деятельность. Понятия о типах профессии. Практическое занятие «Тип твоей будущей профессии»( по Климову)	1
23	Общее понятие –самоопределение. Жизненные цели и временные перспективы.	1
24	Личностное самоопределение. Саморегуляция и выражение чувств.	1
25	Профессиональное самоопределение. Способности и склонности.	1
26	Практическое занятие «Выбери будущую профессию»	1
27	Социальное самоопределение. Семья и брак.	1
28	Психологические особенности мужчин и женщин. Социальные стереотипы мужественности и женственности	1
29	Психологические барьеры самоопределения	1
30	Практическое занятие «Умей сказать «нет»	1
31	Психологическая культура. «Житейская психология», научная психология.	1
32	Самопознание и познание других людей.	1
33	Психология в повседневной жизни. НЛП и синтоническая модель общения. Реклама.	1
34	Практическая психология. Тренинги. Профорентация.	1

## Приложение №1

Методика «Самооценка компетентности и готовности к ведению спора, переговоров, разрешению конфликта». Прежде чем мы с вами начнем разбираться в особенностях человеческих конфликтов, хотелось бы узнать то, что вы уже знаете и умеете. Вам предлагается несложный тест.

Приступая к работе с тестом, вы должны мысленно представить во всех подробностях и деталях один - два самых последних конфликтов, которые у вас возникли. Далее от вас потребуется дать самооценку уровня: **а) знаний, б) умений, в) способностей**, которые вы могли проявить, реализовать в споре, конфликте, переговорах.

Итак, от вас требуется по 9-ти бальной шкале дать самооценку того, насколько вы знаете и умеете:

### **Знаете**

Историю зарождения и развития конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Психологические и другие особенности участников конфликта и лиц, посвященных в этот конфликт 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Особенности типов и виды конфликтов 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Основные приемы и правила ведения спора 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Основные приемы и правила ведения переговоров 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Основные приемы и правила разрешения конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Сильные и слабые стороны, качества, которые у вас проявляются в конфликтной ситуации и при ведении переговоров. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### **Умеете**

Определить и диагностировать тип вид конкретно взятого конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Пойти на разумные компромиссы 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Устанавливать контакты даже с враждебно настроенными к вам лицами 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Применять контрприемы против «грязных» приемов и методов 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Нейтрализовать действия лиц, которые разжигают конфликт 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Вести переговоры по разрешению конфликта, даже если противоположная сторона уходит от переговоров 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Предвидеть и прогнозировать ход развития событий, связанных с конфликтом 1 2 3 4 5 6 7 8 9

### **Способны**

Проявить принципиальность и гибкость в разрешении конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Установить диалог и корректно вести споры, переговоры 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Самокритично оценить ситуацию и прогнозировать развитие событий 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Проявлять выдержку и высоконравственные качества даже в ситуации обострения конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Заинтересовать противоположную сторону в положительном исходе событий по разрешению конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Видеть возможные тенденции развития конфликта 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Учитывать и не допускать своих прежних промахов и ошибок 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**Итак**, вы можете посчитать, каков уровень вашей компетенции и готовности к разрешению конфликта. Советуем отдельно подсчитать по блокам уровень: а) знаний, б) умений, в) способностей.

<b>Уровень развития</b>	<b>Сумма баллов по ответам на 7 вопросов теста</b>
1 - очень низкий	7 - 14
2 - низкий	15 - 20
3 - ниже среднего	21 - 26
4 - чуть ниже среднего	27 - 32
5 - средний	33 - 38
6 - чуть выше среднего	39 - 44
7 - выше среднего	45 - 50
8 - высокий	51 - 56
9 - очень высокий	57 - 62

Посчитайте отдельно уровень ваших знаний, умений, способностей. Чтобы вам успешно вести споры, переговоры и разрешать конфликты на основе сравнительного анализа сделайте для себя вывод, чего вам в большей степени не хватает: знаний, умений или способностей? Исходя из этого, наметьте программу дальнейшего самообразования и саморазвития.

## Контроль усвоения программы

В целях установления уровня и качества освоения программы осуществляются контрольные мероприятия:

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Тематический	Практическая работа	По завершению темы (раздела)
Промежуточный	Итоговая контрольная работа	1 раз в год
Текущий	Практическая работа	По необходимости

Система оценивания определяется типом заданий по видам умений и способам действий.

### Критерии оценивания контрольных работ (в том числе тестов)

Интерпретация результатов выполнения работы осуществляется в соответствии с системой «зачет»/«не зачет».

Отметка по пятибалльной шкале	«не зачет»	«зачет»
% выполнения от максимального бала за работу	0-40	41-100

### Критерии оценивания практических работ

**«зачет» ставится**, если:

- учащийся самостоятельно верно выполнил все этапы практической работы и представил результат работы;
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.
- работа выполнена не полностью, допущено более трех ошибок, но учащийся владеет основными навыками, требуемыми для решения поставленной задачи.

**«незачет» ставится**, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными знаниями, умениями и навыками или значительная часть работы не выполнена.

## Приложение 2.

### Практическая работа №1. «Определи свой темперамент»

#### Опросник Айзенка

**Инструкция.** «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

#### Текст опросника

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?

14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

#### **Ключ**

1. Экстраверсия — интроверсия:

«да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

«да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи:

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

«нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

### 1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная
1 - 7	8 - 11	12 - 18	19 - 24

### 2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11 - 14	15 - 18	19 - 24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов — результаты теста рассматриваются как недостоверные.

**1) Экстраверсия — интроверсия.** Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

**2) Нейротизм — эмоциональная устойчивость.** Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

### Практическая работа №2 «Определение уровня самооценки»

Взгляды и мышление юношей и девушек в подростковом возрасте претерпевают серьезные изменения. Это касается различных аспектов — теперь молодые люди уделяют повышенное внимание своей внешности, стремятся расширить и изменить свой круг общения, начинают следить за модными тенденциями и прислушиваться к мнению тех, кого они считают своими кумирами.

В том числе, старшеклассники начинают критически относиться к своей личности. Они отмечают все, даже самые незначительные недостатки, и выделяют достоинства и преимущества, которые кажутся им важными и ценными. В силу возрастных особенностей подростки не всегда могут адекватно оценить свою личность и сделать правильные выводы.

Если ребенок начинает переоценивать себя, это очень часто приводит к грубому и бесцеремонному поведению, которое нередко становится причиной возникновения конфликтов с окружающими. Подросток с заниженной самооценкой, напротив, в большинстве случаев замыкается в себе, становится неуверенным и безынициативным, что негативно сказывается на уровне его развития.

Именно поэтому родителям и педагогам важно контролировать самооценку юношей и девушек, переживающих переходный возраст, и в случае необходимости принимать меры психологического воздействия. Нередко уровень самооценки личности подростка определяется с помощью теста Р.В. Овчаровой.

### **Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой**

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.

С детьми, получившими в результате прохождения теста «низкий» или «высокий» результат, должен обязательно поработать школьный психолог, чтобы не совсем адекватная самооценка не повлияла на дальнейшую  жизнь подростка.

Источник: <https://womanadvice.ru/test-na-samoocenku-dlya-podrostkov>

Слишком **высокая** или **слишком** низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При низкой самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть

систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, сотрудников по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

### **Практическая работа №3 «Твоя позиция в общении»**

#### **Тест "Оценка самоконтроля" Оценка самоконтроля в общении (Марион Снайдер)**

##### **Инструкция.**

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или не верное применительно к себе. Если предложение кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву "В", если не верным или преимущественно неверным – букву "Н".

1. Мне кажется трудным искусство подражать поведению других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти не плохой актёр.
4. Другим людям 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 чём я искренне убеждён.
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 не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

##### **КЛЮЧ К ТЕКСТУ**

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, по – видимому, 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 искренны, но сдержаны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающимися 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.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдер, 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 не прогнозируемых ситуаций. Их позиция: "Я такой, какой есть в данный момент".

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

### **Тест «Оценка уровня общительности (В.Ф. Ряховского)».**

Тест дает возможность определить уровень коммуникабельности человека. Содержит 16 вопросов. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой из семи категорий относятся испытуемые.

Тест классифицирует испытуемых по семи категориям, к которым относятся: *явная некоммуникабельность* – непригодность к работе в коллективе, что указывает на низкий уровень социализации; *замкнутость* – неразговорчивость, предпочтительность одиночества; *в известной степени общительность* – в незнакомой обстановке чувствует себя вполне комфортно, но в спорах и диспутах участвует неохотно; *нормальная коммуникабельность* – любознательность, интерес к собеседнику, терпеливость в общении с другими, отстаивание своей точки зрения без вспыльчивости; *весьма общителен* (порой может быть сверх нормы) – любопытность, разговорчивость, любит высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих, охотно знакомится с новыми людьми; *«рубаха-парень»* – общительность бьет ключом, всегда в курсе всех дел, любит принимать участие во всех дискуссиях, больше на несерьезные темы; *коммуникабельность болезненного характера* – говорлив, многословен, вмешивается в дела, к которым не имеет никакого отношения, *берется* судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентен, часто бывает причиной разного рода конфликтов в своем окружении.

В ходе проведения тестирования получились следующие результаты:

В тесте Ряховского обучающиеся набрали приблизительно одинаковое количество баллов (9-18). Среднее значение – 13,5баллов. Это свидетельствует о примерно одинаковом уровне общительности. Если обратиться к классификатору теста – такое количество баллов свидетельствует о:

Испытуемые любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. В то же время не любят шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у них раздражение. Также респонденты бывают весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Иногда даже любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомятся с новыми людьми. Любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбах, хотя не всегда могут их выполнить. Бывает, вспыхивают, но быстро отходят. Чего им недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, могут себя заставить не отступать.

При подведении итогов теста можно сказать, что испытуемые находятся на уровне нормальной коммуникабельности, но бывают и чересчур любознательными и вспыльчивыми.

Оценка ответов: "да" – 2 очка, "иногда" – 1 очко, "нет" – 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

### **Опросник**

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

### Обработка результатов

«Да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского

**30 - 32 балла** - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 - 29 баллов** - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 - 24 балла** - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 - 18 баллов** - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

**9 - 13 баллов** - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

**4 - 8 баллов** - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 балла и менее** - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной

разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

## **Практическая работа №4 «Тип твоей будущей профессии. Жизненные цели и временные перспективы»**

**Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии»**

**ОПИСАНИЕ** Методика основана на классификации профессиональных интересов. Позволяет установить в какой области старшекласснику лучше всего выбрать специальность, по которой он будет проходить профессиональное обучение после школы. **ОБРАБОТКА** По каждому столбцу подсчитать алгебраическую, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считать. Записать их в строку «Результаты».

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ** Наибольшая полученная сумма или суммы (по столбцам) указывают на наиболее подходящий для тип профессии. Малые или отрицательные суммы указывают на типы профессий, которых следует избегать при выборе. Максимальное число баллов в каждом столбце - 8. В соответствии с данной классификацией мир современных профессий можно разделить на 5 основных типов:

**1. «Человек-природа» (П).** Представителей этих профессий объединяет одно очень важное качество — любовь к природе. Но любовь не созерцательная. Которой обладают практически все люди, считая природу наиболее благоприятной средой для отдыха, а деятельная связанная с познанием ее законов и применением их. Одно дело — любить животных и растения, играть с ними, радоваться им. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем и планами. Специалист должен не просто все знать о живых организмах, но и прогнозировать возможные изменения в них и принимать меры. От человека требуется инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач, заботливость, терпение и дальновидность. Человек, работающий в сфере «человек-природа», должен быть спокойным и уравновешенным;

**2. «Человек-техника» (Т).** Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Техника как предмет руда представляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества, поэтому важное значение приобретает такое качество, как практическое мышление. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части — важные условия для успеха в данной области.

**3. «Человек-знаковая система» (З).** Мы встречаемся со знаками значительно чаще, чем обычно представляем себе. Это цифры. Коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи, таблицы формулы. В любом случае человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Поэтому специалисту, который работает со знаками, важно уметь с одной стороны, абстрагироваться от реальных физических, химических, механических свойств предметов, а с другой — представлять и воспринимать характеристики реальных явлений или объектов, стоящих за знаками. Чтобы успешно работать в какой-нибудь профессии данного типа, необходимо уметь мысленно погружаться в мир, казалось бы, сухих обозначений и сосредотачиваться на сведениях, которые они несут в себе. Особые требования профессии этого типа предъявляют к вниманию.

**4. «Человек-искусство» (Х).** Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью человека — наличие способности к искусствам, творческое воображение, образное мышление, талант, трудолюбие.

**5. «Человек-человек» (Ч).** Даже выбирая профессию, не связанную непосредственно с общением, вы поступите правильно, если обратите внимание на общительность и контактность. Подумайте, куда вы обращены - к людям или к себе? С кем бы вы хотели общаться — с собой или с другими? Главное содержание труда в профессиях типа «человек-человек» сводится к взаимодействию между людьми. Если не наладится это взаимодействие, значит, не наладится и работа. Качества, необходимые для

работы с людьми: устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроение людей, умение разбираться в человеческих взаимоотношениях, хорошая память (умение держать в уме имена и особенности многих людей), умение находить общий язык с различными людьми, терпение ...

**ИНСТРУКЦИЯ:** "Прочитай данные утверждения. Если ты согласен с ними, то перед цифрой в таблице поставь "+", если нет, поставь перед цифрой "—". Если ты сомневаешься, зачеркни цифру".

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1	Легко знакомлюсь с людьми.					1	
2	Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить.		1				
3	Люблю ходить в музеи, театры, на выставки.				1		
4	Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными.	1					
5	Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить.			1			
6	С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами.					1	
7	С удовольствием ухаживаю за растениями и животными.	1					
8	Обычно делаю мало ошибок в письменных работах.			1			
9	Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших.		2				
10	Люди считают, что у меня есть художественные способности.				2		
11	Охотно читаю о растениях, животных.	1					
12	Принимаю участие в спектаклях, концертах.				1		
13	Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1				
14	Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы.			2			
15	Легко улаживаю разногласия между людьми					2	
16	Считают, что у меня есть способности к работе с техникой.		2				
17	Людам нравится мое художественное творчество				2		
18	У меня есть способности к работе с растениями и животными.	2					
19	Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме.			2			
20	Я почти никогда ни с кем не ссорюсь.					1	
21	Результаты моего технического творчества одобряют даже незнакомые люди.		1				
22	Без особого труда усваиваю иностранные языки.			1			
23	Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2	
24	Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1		
25	Могу влиять на ход развития растений и животных.	2					
26	Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов.		1				
27	Мне обычно удается убедить людей в своей правоте.					1	
28	Охотно наблюдаю за растениями или животными.	1					
29	Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику.			1			
30	Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке ...				1		
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>							
			П	Т	З	Х	Ч