



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»**

Центр профориентационной работы

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1 от 20 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУДО «МУК»
от 01 сентября 2022 г. №202

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Лаборант социально – психологических
исследований»**

Возраст обучающихся: *14-16 лет*
Срок реализации программы: *2 года*

Егорова С. В.,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Лаборант социально – психологических исследований» разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844);
- методические рекомендации ГАОУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования» «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» - 2015 г.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- региональный проект «Успех каждого ребёнка» (Ленинградская область), утверждённый организационным штабом по проектному управлению в Ленинградской

области (протокол от 11 декабря 2018 года № 10);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Межшкольный учебный комбинат»;
- локальные нормативные документы МАУДО «МУК», регламентирующие образовательную деятельность.

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Социально-гуманитарная.

1.2. Вид программы, модифицированная (рабочая).

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Современному человеку просто необходимы психологические знания и практические умения в области социальных отношений. Интенсивный поток информации, быстрыми темпами развивающиеся технологии предполагают развитие таких важных качеств, как стрессоустойчивость, уравновешенность, умение владеть собой. Востребованность психологии как развивающейся науки, обладающей определенным инструментарием для развития всех этих качеств, достаточно высока.

Особенно жизненно необходимо обратить внимание на психологическое просвещение старших школьников, что значительно повысит их личностный потенциал и будет способствовать достижению более высоких личностных результатов. Саморазвитие и самопознание станут основой для личностного роста и повышения эффективности социальных коммуникаций.

Данная программа направлена на раскрытие познавательных, коммуникативных способностей детей, на реализацию творческих ресурсов, а также профессионального самоопределения.

Педагогическая целесообразность программы объясняется актуальным интересом детей к вопросам психологии. Психологическое просвещение является самым эффективным способом профилактики девиантного поведения подростков. Активные формы работы, такие как тренинги общения, арт – терапевтические занятия, психологические беседы, профориентационные тренинги, являются интересными и востребованными в работе с данным возрастным контингентом.

На занятиях проводятся методы самодиагностики различных сторон личности обучающихся. На занятиях предоставляется возможность подготовиться к участию в профессиональных конкурсах и олимпиадах.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов обучение проводится с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) в соответствии с п.6 Устава МАУ ДО «МУК».

1.4. Цель программы

Целью реализации программы является формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Основные задачи программы:

Воспитательные:

- формирование основ культуры интеллектуального труда;
- воспитание психологической культуры обучающихся;
- формирование личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению;
- профилактика отклоняющегося поведения учащихся.

Образовательные:

- ознакомление обучающихся с основными путями психологического познания человека (познавательные процессы, состояния, свойства, отношения и др.)

Развивающие:

- формирование важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности;
- формирование у обучающихся навыков самопознания и саморегуляции;
- содействие раскрытию творческих возможностей личности обучающихся.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 14-16 лет.

1.5. Категория обучающихся

К освоению дополнительной общеразвивающей программы «Лаборант социально – психологических исследований» допускаются любые лица без предъявления требований

к уровню образования.

1.6. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 256 часов, из которых 162 часа - аудиторные занятия, включая самостоятельное изучение материалов курса, 90 часов - практика в образовательных учреждениях города, 4 часа - итоговая аттестация.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии – индивидуально-групповая.

Форма проведения занятий – аудиторные: учебное занятие, защита проекта; экскурсия, конкурсы.

1.7. Режим занятий

1 год обучения (1, 2 полугодие) — 2 часа в неделю;

2 год обучения (3, 4 полугодие) — 2 часа в неделю.

1.8. Планируемые результаты реализации программы:

Данная программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Личностные:

- готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, признание ценности психологического здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства..

Метапредметные:

- готовность к организации и планированию сотрудничества и умения работать в группе;

- учет разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулирование собственного мнения и позиции, аргументы и координация её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи;

- адекватное использование речи для планирования и регуляции своей деятельности;

- осуществление контроля, коррекции, оценки действий партнёра, умение убеждать;

- работа в группе — установление рабочих отношений, эффективное сотрудничество; интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Предметные:

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания:

- 1) понятие о познавательных процессах и средствах познания окружающего мира;

- 2) понятие об эмоционально-волевых психических процессах, способах эмоционального реагирования на изменения в окружающей среде, методах саморегуляции;

- 3) понятие о способностях, характере, темпераменте; их взаимовлиянии;

- 4) понятие об общении; структуре, видах и функциях общения; барьерах общения и их преодолении;

- 5) основные положения психологии групп; признаки коллектива; понятие социально-психологического климата коллектива;

- 6) понятие о деятельности; структура деятельности; психологическая характеристика основных видов человеческой деятельности; основные положения психологической концепции деятельности;

- 7) основные положения психологии личности; отличие понятий «личность», «индивид», «индивидуальность»; компоненты структуры личности;

- 8) основные психологические особенности и закономерности процесса жизненного самоопределения;

- 9) этапы становления психологии как науки;

- 10) основные направления зарубежной психологической науки;

- 11) основные подходы и школы в отечественной психологии;

- 12) понятие и составляющие психологической культуры человека.

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие умения:

- 1) владение методами самопознания, саморазвития и саморегуляции;
- 2) отношение к психологической культуре как к самоценности; культура психической деятельности;
- 3) реализация ведущего вида деятельности, а также деятельности, позволяющей раскрыть собственный творческий потенциал;
- 4) формирование коммуникативных, интерактивных и социально- перцептивных умений и навыков; развитие интереса к окружающим людям.

Уровень освоения программы: базовый. Программа, ориентированная на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранной области деятельности, способствует профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематическое планирование

дисциплины «Методы социально-психологических исследований»

№	Название разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
1 полугодие				
1	Основные способы сбора фактического материала.	3		
1.1	Метод наблюдения.		2	
1.2	Метод эксперимента.		1	
2	Вспомогательные методы сбора фактического материала.	3		
2.1	Метод тестирования.		2	
2.2	Метод опроса.		1	
3	Математико-статистические методы обработки данных исследований.	4		
3.1	Конструирование шкал.		1	1
3.2	Специальные статические величины.			1
3.3	Составление таблиц, диаграмм, статистика.			1
4	Социологический опрос.	2	1	1
4.1	Обобщение по дисциплине: «Методы социально-психологических исследований»	2	1	
4.2	Зачет по дисциплине: «Методы социально-психологических исследований»			1
	Всего аудиторных часов	14	9	5

Самостоятельное изучение	8		
Всего по дисциплине	22		

Темы для самостоятельного изучения	
Закономерности развития психики в эволюции животных и человека	4 ч.
Понятие корреляции	2 ч.
Методы арт - терапии в работе психолога	2 ч.

Учебно-тематическое планирование

дисциплины «Общая психология»

№	Название разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
1 полугодие				
1	Психология как наука.	2		
1.1	Психология как наука. Её место среди других наук.		1	
1.2	Этапы развития психологии.		1	
2	Мозг и психика.	4		
2.1	Физиологическая основа психической деятельности		1	
2.2	Специализация полушарий.		1	
2.3	Ассиметрия головного мозга.		1	
2.4	Контрольная работа по теме «Мозг и психика».			1
3	Ощущения	2		
3.1	Физиологический аппарат ощущений.		1	
3.2	Виды ощущений.		1	
2 полугодие				
3.3	Классификация ощущений по модальности.	2	1	
3.4	Интенсивность ощущений		1	
4	Восприятие	4		
4.1	Познавательная роль ощущений и восприятия.		1	
4.2	Основные свойства и виды восприятия.		1	
4.3	Ведущая репрезентативная система человека: аудиальная, визуальная, кинестетическая.		1	

4.4	Обобщение по теме «Ощущение и восприятие»			1
5	Мышление.	6		
5.1	Основные мыслительные процессы.		1	1
5.2	Типы мышления.		1	1
5.3	Творческое мышление.			1
5.4	Обобщение по теме «Мышление».			1
6	Внимание.	2		
6.1	Виды внимания.		1	
6.2	Свойства произвольного внимания.		1	
7	Память	4		
7.1	Процессы памяти.		1	
7.2	Виды и типы памяти.		1	
7.3	Приемы тренировки памяти.		1	
7.4	Зачет по теме «Основные познавательные психические процессы»			1
	Всего аудиторных часов	26	19	7
	Самостоятельное изучение	2		
	Всего по дисциплине	28		

Темы для самостоятельного изучения	
Неосознаваемые процессы психики	2 ч.

Учебно-тематическое планирование

дисциплины «Социальная психология»

№	Название разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
2 полугодие				
1	Социальная психология как отрасль психологической науки.	2		
1.1	Феномены социальной психологии.		1	
1.2	Объекты и предмет изучения.		1	
2	Социометрия	4		
2.1	Социометрия как метод социальной психологии.		1	1
2.2	Определение положения члена группы в межличностном общении, микрогрупп в		1	

	коллективе.			
2.3	Зачет по теме «Социальная психология»			1
	Всего аудиторных часов	6	4	2
	Самостоятельное изучение	4		
	Всего по дисциплине	10		

Темы для самостоятельного изучения	
Структура современной социальной психологии.	2 ч.
Проблемы и особенности социальной педагогической психологии.	2 ч.

Учебно-тематическое планирование

дисциплины «Личность и её индивидуальные особенности»

№	Название разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
3 полугодие				
1	Личность	4		
1.1	Личность и ее индивидуальные особенности.		2	
1.2	Теории личности.		2	
2	Темперамент	6		
2.1	Темперамент: учения Гиппократ, И.П. Павлова.		2	
2.2	Основные свойства темперамента.		1	1
2.3	Темперамент – биологическая основа личности.		1	
2.4	Контрольная работа «Темперамент»			1
3	Характер	4		
3.1	Характер – психологическое измерение личности.		1	1
3.2	Характер, его акцентуации.		1	1
4	Эмоции и чувства.	4		
4.1	Характеристика эмоций.		1	
4.2	Функции эмоций.		1	
4.3	Эмоциональные состояния. Стресс.		1	
4.4	Зачет по дисциплине «Личность и её индивидуальные особенности».			1

Всего аудиторных часов	18	13	5
Самостоятельное изучение	10		
Всего по дисциплине	28		

Темы для самостоятельного изучения	
Развитие личности в онтогенезе.	2 ч.
Понятие возраста. Характеристика детских возрастов.	2 ч.
Психическое развитие в период взрослости и в позднем возрасте.	2 ч.
Отклонения в психическом развитии	4 ч.

Учебно-тематическое планирование

дисциплины «Психология общения»

№	Название разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
4 полугодие				
1	Понятие «общение». Роль общения в жизни человека и общества;	1	1	
2	Структура, уровни, виды общения.	1		1
3	Три стороны общения. Коммуникативный аспект.	1	1	
4	Барьеры общения.	1	1	
5	Перцептивная сторона общения.	1	1	
6	Ошибки восприятия.	1	1	
7	Интерактивный аспект общения.	1	1	
8	Транзактный анализ Э.Берна.	1	1	
9	Вербальное общение. Техники активного слушания	1	1	
10	Общение без слов	1	1	
11	Диагностика уровня развития социального интеллекта (Гилфорд)	2		2
12	Невербальные средства общения	1		1
13	Контрольная работа на тему «Общение»	1		1
14	Деловое общение.	1	1	
15	Структура деловой беседы.	1	1	
16	Конфликты	4		
16.1	Объективные причины конфликтов.		1	
16.2	Функции конфликтов, их классификация.		1	
16.3	Динамика развития конфликтов		1	
16.4	Стратегии поведения в конфликтной ситуации.		1	
17	Психологические манипуляции и защиты.	1	1	
17.1	Зачет по теме «Деловое общение»	1		1
	Всего аудиторных часов	22	16	6
	Самостоятельное изучение	4		
	Всего по дисциплине	26		

Темы для самостоятельного изучения

Методы развития коммуникативных способностей.

2 ч.

Механизмы межличностного восприятия. Влияние имиджа на восприятие человека.	2 ч.
«Мифы и реальность представлений о споре».	2 ч.
Профессиональная этика. Деловой этикет.	2 ч.

Учебно-тематическое планирование

дисциплины «Психологический практикум»

№	Название разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов	
			теория	практика
1 полугодие				
1	Тренинг «Знакомство».	2		2
1.1	Тренинг «Общение и умение слушать»			2
2	Наглядное представление результатов исследования.	4		
2.1	Составление таблиц, диаграмм в программе Windows			2
2.2	Составление таблиц, диаграмм в программе Excel			2
3	Ассиметрия головного мозга. Специализация полушарий.	2		2
2 полугодие				
4	Ведущий канал восприятия человека.	2		2
5	Исследование интеллектуальных способностей школьников.	2		2
6	Свойства внимания. Способы тренировки внимания.	2		2
7	Приемы тренировки памяти: мнемотехнические и эйдотехнические.	2		2
8	Тренинг коммуникативных умений.	6		
8.1	Тренинг «Общение без слов»			2
8.2	Тренинг «Поговорим...рисунками!» Зачетная работа по теме: Психологический практикум			2
3 полугодие				
9	Функциональные обязанности лаборанта-психолога. Работа с документами. Учет и хранение.	2		2
10	Составление социоматриц, социограмм.	4		
10.1	Социометрические критерии. Измеряемые величины			2
10.2	Техническая обработка материалов социометрии.			2
11	Социологический опрос.	4		
11.1	Составление анкеты.			2
11.2	Пилотажное исследование.			2

12	Профориентационный тренинг.	2		2
13	Тренинг «Техники общения»	2		2
4 полугодие				
14	Тренинг коммуникативных умений.	4		
14.1	Коммуникативный тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все».			2
14.2	Тренинг «Продуктивное поведение в конфликтных ситуациях».			2
15	Психометрические типы личности. Типология Кречмера.	2		2
16	Тренинг саморегуляции эмоционального состояния. Зачет по дисциплине: Психологический практикум	4		4
	Всего аудиторных часов	46		46
	Самостоятельное изучение	2		
	Всего по дисциплине	48		

Темы для самостоятельного изучения	
Разработка этического кодекса своей специальности.	2 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Общая психология» (28 часов, из них на самостоятельное изучение дисциплины 2 часа)

1 полугодие, 1 год

Психология как наука (2 часа).

Предмет, объекты изучения, история развития науки. Место психологии среди других наук.

Мозг и психика (4 часа).

Физиологические основы психической деятельности. Ассиметрия головного мозга. Специализация полушарий.

Ощущения (2 часа).

Физиологический аппарат ощущений; виды ощущений.

2 полугодие, 1 год

Ощущения (2 часа).

Классификация по модальности, интенсивность ощущений

Восприятие (4 часа).

Основные свойства восприятия. Восприятие времени, пространства. Познавательная роль ощущений и восприятий.

Ведущая репрезентативная система человека.

Аудиальный, визуальный, кинестетический канал восприятия.

Мышление — высшая форма познавательной деятельности (4 часа). Основные мыслительные процессы. Типы мышления

Творческое мышление, его роль в развитии человека (2 часа).

Различия конвергентного и дивергентного мышления. Основные признаки творческого мышления.

Внимание (2 часа).

Виды внимания. Свойства произвольного внимания

Память (4 часа).

Процессы, виды, типы памяти. Связь видов памяти с ведущей модальностью. Приемы

тренировки памяти

**Дисциплина «Психологический практикум»
(48 часов, из них на самостоятельное изучение
дисциплины 2 часа)**

1 полугодие, 1 год

Тренинг «Знакомство» (2 часа).

Структура программы и содержание основных дисциплин курса «Лаборант социально-психологических исследований». Основные требования к профессии, ее роль и место в мире профессий.

Практикум в компьютерном классе (4 часа).

Первичная обработка данных социально-психологических исследований, составление сводных таблиц, диаграмм в программах Windows, Excel.

Ассиметрия головного мозга (2 часа).

Право/левополушарное развитие человека

2 полугодие, 1 год

Лабораторное занятие по теме «Ощущения. Восприятие» (2 часа).

Изучение особенностей восприятия и ощущения: оценка глазомера методом отыскания на глаз одинаковых линий, нумерации углов по степени возрастания их величины; определение тактильной чувствительности; выделение фигуры из фона. Определение ведущего канала восприятия

Практикум «Изучение основных свойств произвольного внимания»

(2 часа).

Определение объема внимания на цифровом материале (таблицы Горбова-Шульта); изучение концентрации и устойчивости зрительного внимания; концентрации слухового внимания (по текстам арифметических задач); устойчивости, избирательности и переключения внимания («Корректирующая проба», тест Мюнстерберга).

Особенности памяти. Приемы тренировки памяти (2 часа).

Зависимость запоминания от особенностей личности. Влияние установки на срок запоминания. Слуховая и зрительная память.

Мнемотехнические, эйдотехнические приемы тренировки памяти.

Изучение структуры интеллекта по методике Амтхауэра (2 часа).

Тренинги коммуникативных умений, навыков (6 часов).

Установление контактов с незнакомыми людьми; овладение способами создания доверительной атмосферы при общении (4 часа);
тренинг невербальной коммуникации (2 часа).

1 полугодие, 2 год

Функциональные обязанности лаборанта-психолога. Работа с документами (2 часа).

Учет и хранение. Составление сводных таблиц, диаграмм (работа в программах Windows, Excel). Оформление информационных карточек.

Социометрия (4 часа).

Определение положения члена группы в межличностном отношении, микрогрупп в коллективе. Составление социоматриц, социограмм, вычисление социометрического статуса

Социологический опрос (4 часа).

Составление анкеты, пилотажное исследование. Обработка и оформление полученных результатов.

Тренинги коммуникативных умений, навыков

«Техники общения» (2 часа);

Психометрические типы личности (2 часа).

Тест С. Дилленгер. Типология Кречмера.

2 полугодие, 2 год

Тренинги коммуникативных умений, навыков (10 часов):

«Манипуляции: игры, в которые играют все» (2 часа);

«Эффективное общение и конфликты» (2 часа);

«Способы саморегуляции эмоционального состояния. Психологическая подготовка к ЕГЭ» (4 часа);

«Мой профессиональный выбор» (2 часа).

Дисциплина « Методы социально-психологических исследований» (22 часа, из них на самостоятельное изучение дисциплины 8 часов)

1 полугодие, 1 год

Основные и вспомогательные методы (2 часа)

Процедура современного социально-психологического исследования. Применение метода наблюдения.

Проведение эксперимента (2 часа).

Лабораторный и естественный эксперимент. Применение метода эксперимента

Вспомогательные методы сбора фактического материала (4 часа).

Виды вспомогательных методов психологического исследования: тестирование, опрос, анкетирование, беседа.

Основные компоненты математико-статистической обработки полученных данных (2 часа).

Типы шкал: шкала наименований, ранговая, интервальная. Составление таблиц, диаграмм: работа в программах Windows, Excel.

Основные статистические величины (2 часа).

Среднее арифметическое, стандартное отклонение, разброс значений, медиана, мода

Овладение навыками вычисления основных статистических параметров для количественных данных (2 часа).

Теплинг-тест Ильина: проведение методики, обработка результатов: таблица, график работоспособности

Составление таблиц, диаграмм

Работа в программах Windows, Excel, статистика.

Дисциплина «Психология общения» (26 часов, из них на самостоятельное изучение дисциплины 4 часа)

2 полугодие, 2 год

Понятие «общение» (2 часа).

Роль общения в успешном развитии и составлении личности. Структура и уровни общения

Три стороны общения (2 часа).

Коммуникативная, интерактивная и перцептивная сторона общения. Коммуникативный аспект общения. Барьеры общения: логические, фонетические, стилистические, семантические.

Интерактивная сторона общения(2 часа).

Стратегии взаимодействия. Транзактный анализ: установки, позиции общения

Перцептивная сторона общения (2 часа).

Механизмы социальной перцепции. Ошибки восприятия:

Вербальное общение (2 часа).

Виды слушания: рефлексивное, нерефлексивное и эмпативное. Приемы активного слушания

Невербальные сигналы общения (2 часа).

Невербальные ключи: параязык, зрительный контакт, мимика, поза, жесты, прикосновения, проксемика, одежда.

Деловое общение (2 часа).

Структура деловой беседы.

Конфликты (4 часа).

Способы поведения в конфликтных ситуациях.

Психологические манипуляции и защиты (4 часа).

Понятие «манипуляция». Основные виды манипуляций.

Дисциплина «Социальная психология» (10 часов, из них на самостоятельное изучение дисциплины 4 часа)

2 полугодие, 1 год

Социальная психология как отрасль психологической науки (2 часа). Объект и предмет изучения, феномены науки. Эксперименты С. Милгрэма.

Социометрия как метод социальной психологии (4 часа).

Составление социоматриц, социограмм, вычисление социометрического статуса членов группы. Схемы связей в группе.

Дисциплина «Личность и ее индивидуальные особенности» (28 часов, из них на самостоятельное изучение дисциплины 10 часов)

1 полугодие, 2 год

Понятия «личность», «индивидуум», «индивидуальность» (4 часа).

Структура личности. Теории личности.

Темперамент — биологическая основа личности. (2 часа).

Индивидуально-психологические особенности личности. Учения Гиппократа, Павлова

Свойства темперамента (2 часа).

Сензитивность, экстра/интровертированность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, темп реакций, пластичность/ригидность, эмоциональная возбудимость.

«Паспорта» темпераментов, их проявления (2 часа).

Научная схема (паспорт) основных типов темперамента: флегматика, сангвиника, холерика, меланхолика.

Характер — психологическое измерение личности (2 часа).

Отличие характера от темперамента. Классификации черт характера.

Акцентуации характера (2 часа).

Важность акцентуаций в подростковом возрасте. Отличия акцентуированного характера

от патологии.

Эмоции и чувства (2 часа).

Фундаментальные эмоции (классификация Изарда), их физиологические основы, функции.

Виды эмоциональных состояний (2 часа).

Стресс и приемы саморегуляции эмоционального состояния.

4. Оценка качества освоения программы

отслеживание результативности образовательной деятельности по программе	формы контроля	формы фиксации результатов
Входной контроль	Устное собеседование	Информационная карта «Определение уровня знаний по основам психологии» (тренинг «Знакомство»)
Текущий, промежуточный контроль	Зачет	Практическая работа
Итоговый контроль	Экзамен	Защита проектной работы, лепбук

Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации

Тематика заданий текущего контроля

Задание:

1. Разработка программы и рабочего плана прикладного исследования.
2. Обработка материалов психологического обследования.
3. Организация и проведение развивающего занятия.

Вопросы для оценки качества освоения дисциплины

Предмет, объекты изучения, история развития науки. Место психологии среди других наук.

Физиологические основы психической деятельности. Асимметрия головного мозга. Специализация полушарий.

Физиологический аппарат ощущений; виды ощущений.

Классификация по модальности, интенсивность ощущений

Основные свойства восприятия. Восприятие времени, пространства. Познавательная роль ощущений и восприятий.

Ведущая репрезентативная система человека.

Аудиальный, визуальный, кинестетический канал восприятия.

Основные мыслительные процессы. Типы мышления

Различия конвергентного и дивергентного мышления. Основные признаки творческого мышления.

Виды внимания. Свойства произвольного внимания

Процессы, виды, типы памяти. Связь видов памяти с ведущей модальностью. Приемы

тренировки памяти.

Первичная обработка данных социально-психологических исследований, составление сводных таблиц, диаграмм в программах Windows, Excel.

Право/левополушарное развитие человека

Изучение особенностей восприятия и ощущения: оценка глазомера методом отыскания на глаз одинаковых линий, нумерации углов по степени возрастания их величины; определение тактильной чувствительности; выделение фигуры из фона. Определение ведущего канала восприятия.

Определение объема внимания на цифровом материале (таблицы Горбова-Шульта); изучение концентрации и устойчивости зрительного внимания;

концентрации слухового внимания (по текстам арифметических задач); устойчивости, избирательности и переключения внимания («Корректирующая проба», тест Мюнстерберга).

Зависимость запоминания от особенностей личности. Влияние установки на срок запоминания. Слуховая и зрительная память.

Мнемотехнические, эйдотехнические приемы тренировки памяти.

Установление контактов с незнакомыми людьми; овладение способами создания доверительной атмосферы при общении (4 часа);

тренинг невербальной коммуникации (2 часа).

Учет и хранение. Составление сводных таблиц, диаграмм (работа в программах Windows, Excel). Оформление информационных карточек.

Определение положения члена группы в межличностном отношении, микрогрупп в коллективе. Составление социоматриц, социограмм, вычисление социометрического статуса.

Составление анкеты, пилотажное исследование. Обработка и оформление полученных результатов.

Техники общения.

Манипуляции: игры, в которые играют все.

Эффективное общение и конфликты.

Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Процедура современного социально-психологического исследования. Применение метода наблюдения.

Лабораторный и естественный эксперимент. Применение метода эксперимента

Виды вспомогательных методов психологического исследования: тестирование, опрос, анкетирование, беседа.

Типы шкал: шкала наименований, ранговая, интервальная. Составление таблиц, диаграмм:

работа в программах Windows, Excel.

Теплинг-тест Ильина: проведение методики, обработка результатов: таблица, график работоспособности

Роль общения в успешном развитии и составлении личности. Структура и уровни общения
Коммуникативная, интерактивная и перцептивная сторона общения. Коммуникативный аспект общения. Барьеры общения: логические, фонетические, стилистические, семантические.

Стратегии взаимодействия. Транзактный анализ: установки, позиции общения

Механизмы социальной перцепции. Ошибки восприятия:

Виды слушания: рефлексивное, нерефлексивное и эмпативное. Приемы активного слушания

Невербальные ключи: параязык, зрительный контакт, мимика, поза, жесты, прикосновения, проксемика, одежда.

Структура деловой беседы.

Понятие «манипуляция». Основные виды манипуляций.

Объект и предмет изучения, феномены науки. Эксперименты С. Милгрэма.

Составление социоматриц, социограмм, вычисление социометрического статуса членов группы. Схемы связей в группе.

Структура личности. Теории личности.

Индивидуально-психологические особенности личности. Учения Гиппократ, Павлова
Сензитивность, экстра/интровертированность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, темп реакций, пластичность/ригидность, эмоциональная возбудимость.

Научная схема (паспорт) основных типов темперамента: флегматика, сангвиника, холерика, меланхолика.

Отличие характера от темперамента. Классификации черт характера.

Важность акцентуаций в подростковом возрасте. Отличия акцентуированного характера от патологии.

Фундаментальные эмоции (классификация Изарда), их физиологические основы, функции.

Стресс и приемы саморегуляции эмоционального состояния

Примеры заданий промежуточного /итогового контроля

См. Приложение 1.

9 Порядок формирования и фиксации результатов по образовательной программе

1. Формы оценивания за работу обучающихся на занятиях:
 - активность в групповых дискуссиях;
 - правильность выполнения индивидуальных заданий;
 - полноту и обоснованность критического разбора демонстрационных материалов.

Формы промежуточной аттестации

Практическая работа

Формы итоговой аттестации

Формы оценки образовательных результатов: подготовка и защита проекта, лепбука.

Оценивание работы на занятиях преподаватель выставляет в рабочую ведомость по 5-ти балльной шкале таким образом, чтобы она соответствовала одному из трех уровней: «высокий», «средний», «низкий».

Оценивание работы по результатам промежуточной аттестации по каждой дисциплине преподаватель выставляет в рабочую ведомость по 5-ти балльной шкале таким образом, чтобы она соответствовала одному из трех уровней: «высокий», «средний», «низкий».

Результующая оценка за итоговый контроль в форме экзамена выставляется – оценка за подготовительную работу и работу непосредственно на экзамене по 5-ти балльной шкале.

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Лаборант социально-психологических исследований»

проводится в форме выполнения и защиты проектной работы или в форме выполнения и защиты работы в виде тематической папки - лепбука.

Критерии и процедура оценки выполнения и защиты проектной работы

Оценивание осуществляется по следующим основным критериям. Каждый критерий оценивается по 5-балльной системе.

Содержательная часть проектной работы:

I. Содержательный критерий: постановка цели, гипотезы, планирование путей её достижения, глубина раскрытия темы проекта, разнообразие источников информации, целесообразность их использования, личная заинтересованность автора, творческий подход к работе, качество проектного продукта.

II. Оформление: соответствие стандарту оформления работы, оценивается оригинальность, эстетическое оформление и дизайн, стилевое единство, композиционное и функциональное решение.

Критерии оценивания защиты проектной работы:

I. Представление на процедуре защиты: выражение авторской позиции, краткость, культура речи, дикция; ответы на вопросы; полнота изложения материала (формулировка тем, целей и задач проекта, актуальность темы, научная новизна, последовательность изложения материала, наличие выводов).

II. Оформление презентации: в ходе выступления презентация должна дополнять работу, а не дублировать её.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Критерии оценки		Оценка педагога
1. Достигнутый результат (из 3 баллов)		
2. Оформление проекта (из 3 баллов)		
Защита проекта	3. Представление (из 3 баллов)	
	4. Оформление презентации (из 3 баллов)	
	5. Ответы на вопросы (из 3 баллов)	
Процесс проектирования	6. Постановка цели, гипотезы, планирование путей её достижения (из 3 баллов)	

	7. Глубина раскрытия темы проекта (из 3 баллов)	
	8. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования (из 3 баллов)	
	9. Творчество (из 3 баллов)	
	10. Практическая деятельность/качество проектного продукта (из 3 баллов)	
	Итого (максимально: 30 баллов)	
Среднеарифметическая величина		
	30 до 25 «5»	ОТМЕТКА
	24 до 18 «4»	
	17 до 11 «3»	
	10 до 0 «2»	

Критерий постановки цели, гипотезы, планирование путей её достижения (максимум 3 балла)	
Цель не сформулирована	0
Цель определена, но план её достижения отсутствует	1
Цель определена, дан краткий план её достижения	2
Цель определена, ясно описана, дан подробный план её достижения	3
Критерий глубины раскрытия темы проекта (максимум 3 балла)	
Тема проекта не раскрыта	0
Тема проекта раскрыта фрагментарно	1
Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы в рамках образовательной программы.	2
Тема проекта раскрыта, исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки образовательной программы	3

Критерий разнообразия источников информации, целесообразность их использования (максимум 3 балла)	
Использована неподходящая информация	0
Большая часть представленной информации не относится к теме работы	1
Работа содержит незначительный объём подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников	2
Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников	3
Критерий личной заинтересованности автора, творческий подход к работе (максимум 3 балла)	
Работа шаблонная , показывающая формальное отношение автора	0
Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода	1
Работа самостоятельная, демонстрирующая серьёзную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества	2
Работа отличается творческим подходом , собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	3
Критерий соответствия требованиям оформления письменной части (максимум 3 балла)	
Письменная часть проекта отсутствует	0
В письменной части работы отсутствуют установленные правилами порядок и чёткая структура, допущены серьёзные ошибки в оформлении	1
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать её соответствующую структуру	2
Работа отличается чётким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами	3

Критерий качества проектного продукта (максимум 3 балла)	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1
Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3

Критерии и процедура оценки выполнения и защиты работы в виде тематической папки - лэпбука

Оценивание осуществляется по следующим основным критериям. Каждый критерий оценивается по 5-балльной системе.

Содержательная часть тематической папки - лэпбука:

III. Содержательный критерий: работа информативна и содержательно-насыщена, выбранная тема полностью соответствует учебной программе курса, раскрыты основные понятия темы, теоретический материал сочетается с конкретными примерами и иллюстрациями.

IV. Оформление: оценивается оригинальность, эстетическое оформление и дизайн, стилевое единство, композиционное и функциональное решение.

Критерии оценивания защиты аттестационной работы:

III. Представление на процедуре защиты: выражение авторской позиции, краткость, культура речи, дикция; ответы на вопросы; полнота изложения материала (формулировка тем, целей и задач проекта, актуальность темы, научная новизна, последовательность изложения материала).

IV. Оформление презентации: в ходе выступления презентация должна дополнять работу, а не дублировать её.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ АТТЕСТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ВИДЕ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПАПКИ - ЛЭПБУКА

Критерии оценки	Оценка педагога

1. Достигнутый результат (из 3 баллов)		
2. Оформление проекта (из 3 баллов)		
Защита проекта	3. Представление (из 3 баллов)	
	4. Оформление презентации (из 3 баллов)	
	5. Ответы на вопросы (из 3 баллов)	
Процесс проектирования	6. Постановка цели и задач (из 3 баллов)	
	7. Глубина раскрытия темы проекта (из 3 баллов)	
	8. Разнообразие источников информации, целесообразность их использования (из 3 баллов)	
	9. Творчество (из 3 баллов)	
	10. Практическая деятельность/качество проектного продукта (из 3 баллов)	
	Итого (максимально: 30 баллов)	
Среднеарифметическая величина		
30 до 25	«5»	ОТМЕТКА
24 до 18	«4»	
17 до 11	«3»	
10 до 0	«2»	

Критерий постановки цели, гипотезы, планирование путей её достижения (максимум 3 балла)	
Цель не сформулирована	0
Цель определена, но план её достижения отсутствует	1
Цель определена, дан краткий план её достижения	2
Цель определена, ясно описана, дан подробный план её достижения	3

Критерий глубины раскрытия темы проекта (максимум 3 балла)	
Тема проекта не раскрыта	0
Тема проекта раскрыта фрагментарно	1
Тема проекта раскрыта, автор показал знание темы в рамках образовательной программы.	2
Тема проекта раскрыта, исчерпывающе, автор продемонстрировал глубокие знания, выходящие за рамки образовательной программы	3
Критерий разнообразия источников информации, целесообразность их использования (максимум 3 балла)	
Использована неподходящая информация	0
Большая часть представленной информации не относится к теме работы	1
Работа содержит незначительный объём подходящей информации из ограниченного числа однотипных источников	2
Работа содержит достаточно полную информацию из разнообразных источников	3
Критерий личной заинтересованности автора, творческий подход к работе (максимум 3 балла)	
Работа шаблонная , показывающая формальное отношение автора	0
Автор проявил незначительный интерес к теме проекта, но не продемонстрировал самостоятельности в работе, не использовал возможности творческого подхода	1
Работа самостоятельная, демонстрирующая серьёзную заинтересованность автора, предпринята попытка представить личный взгляд на тему проекта, применены элементы творчества	2
Работа отличается творческим подходом , собственным оригинальным отношением автора к идее проекта	3
Критерий соответствия требованиям оформления письменной части	

(максимум 3 балла)	
Письменная часть проекта отсутствует	0
В письменной части работы отсутствуют установленные правилами порядок и чёткая структура, допущены серьёзные ошибки в оформлении	1
Предприняты попытки оформить работу в соответствии с установленными правилами, придать её соответствующую структуру	2
Работа отличается чётким и грамотным оформлением в точном соответствии с установленными правилами	3
Критерий качества проектного продукта (максимум 3 балла)	
Проектный продукт отсутствует	0
Проектный продукт не соответствует требованиям качества (эстетика, удобство использования, соответствие заявленным целям)	1
Продукт не полностью соответствует требованиям качества	2
Продукт полностью соответствует требованиям качества (эстетичен, удобен в использовании, соответствует заявленным целям)	3

5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Методическое обеспечение по дисциплине «Методы социально-психологических исследований»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
I полугодие					
1	Методы социально-психологических исследований. Основные методы - наблюдение, эксперимент	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Практические упражнения	Проверка практических работ
2	Вспомогательные методы сбора фактического материала Тестирование и опрос.	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод демонстрационных примеров	Практические задания; тестирование	Проверка практических работ
3	Математико-статистические методы обработки данных исследований. Конструирование шкал	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Раздаточный материал	Проверка вычислительных работ
4	Математико-статистические методы обработки данных исследований. Специальные статистические величины	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Теппинг-тест Ильина	Таблица, графики, вычисления
5	Математико-статистические методы обработки данных исследований. Составление таблиц, диаграмм, статистика	Практикум	Практические	Раздаточный материал	Проверка практических работ

6	Социологический опрос	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Практические упражнения	Проверка практических работ
7	Обобщение по дисциплине: «Методы социально-психологических исследований»	Контрольно-проверочный		Раздаточный материал	Зачет

Методическое обеспечение дисциплины «Общая психология»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
I полугодие, 1 год					
1	Психология как наука, ее место среди других наук	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, обсуждение проблемных ситуаций	Презентация по теме. Таблицы, учебники	Устный опрос
2	Мозг и психика. Физиологические основы психической деятельности	Усвоение новых знаний	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Таблицы, учебник по биологии, психологический словарь	Самостоятельная работа (конспект)
3	Мозг и психика. Право/левополушарное развитие человека	Закрепление и совершенствование знаний и умений	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Таблицы, учебник по биологии, психологический словарь	Экспресс-опрос (тест незаконченных предложений)
4	Познавательные психические процессы. Ощущения: физиологический аппарат	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Таблица, психологический словарь	Контрольные вопросы
II полугодие, 1 год					
5	Классификация ощущений по модальности, интенсивность ощущений.	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Опрос

6	Восприятие, его основные свойства	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Письменная работа
7	Ведущая репрезентативная система человека: аудиальная, визуальная, кинестетическая	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Составление таблицы «Ведущий канал восприятия»
8	Мышление. Основные мыслительные процессы	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Психологические задачи.	Решение интеллектуальных задач
9	Типы мышления	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Проективная методика «Несуществующее животное»	Взаимопроверка заданий
10	Творческое мышление	Комбинированный	Тестирование творческих способностей	Стимульный материал	Проверка творческих работ
11	Внимание, его виды. Свойства произвольного внимания	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Устный опрос
12	Память: виды памяти, свойства.	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Таблицы. Стимульный материал.	Контрольные вопросы
13	Память, способы тренировки.	Комбинированный	Практические	Стимульный материал.	Дифференцир. зачет по теме «Познавательные психические процессы»

Методическое обеспечение дисциплины «Психология общения»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
II полугодие, 2 год					
1	Понятие «общение». Роль общения в жизни человека и общества; структура, уровни, виды общения	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Игры	Раздаточный материал	Устный опрос
2	Три стороны общения. Коммуникативный аспект. Барьеры общения	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. Игры	Раздаточный материал	Тестирование, опрос
3	Перцептивная сторона общения. Ошибки восприятия	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный Игры	Раздаточный материал	Устный опрос
4	Интерактивный аспект общения. Транзактный анализ Э.Берна	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, Практические	Таблицы	Письменная работа по вариантам
5	Вербальное общение. Виды слушания. Техники активного слушания	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, Практические	Раздаточный материал	Опрос
6	Невербальные средства общения	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Реферат
7	Деловое общение. Структура деловой беседы	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Устный опрос

8	Конфликты: причины, функции классификация, динамика развития	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Опрос
9	Стили разрешения конфликтов	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Таблица, тест	Письменный опрос
10	Психологические манипуляции и защиты	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Раздаточный материал	

Методическое обеспечение дисциплины «Социальная психология»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
II полугодие, 1 год					
1	Социальная психология как отрасль психологической науки. Феномены социальной психологии, предмет изучения, объекты	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Учебники по социальной психологии	Опрос
2	Социометрия как метод социальной психологии.	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Проверка практических работ
3	Социометрия. Определение положения члена группы в межличностном отношении, микрогрупп в коллективе	Практикум	Практические	Анкеты	Техническая обработка материалов

Методическое обеспечение дисциплины «Личность и ее индивидуальные особенности»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
I полугодие, 2 год					
1	Личность и ее индивидуальные особенности.	Усвоение новых знаний	Объяснительно-иллюстративный, проективный.	Раздаточный материал	Опрос
2	Теории личности	Усвоение новых знаний	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Раздаточный материал	Конспект по теме
3	Темперамент: учения Гиппократ, И.П.Павлова	Усвоение новых знаний	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Таблицы, раздаточный материал	Срез по теме
4	Свойства темперамента (по Мерлину)	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Методики Айзенка, Лачинса, ОСТ	Проверка умений обработки тестов
5	Темперамент - биологическая основа личности	Повторительно-обобщающий	Репродуктивный, практические	Психологич. задачи по теме	Письменная проверочная работа
6	Характер - психологическое измерение личности	Усвоение новых знаний	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал, методика Айзенка	Опрос
7	Характер, его акцентуации	Усвоение новых знаний	Репродуктивный, практические	Методика	

8	Эмоции и чувства	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Письменная работа
9	Эмоциональные состояния. Теория стресса Г. Селье	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Опрос
10	Личность и профессия	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Таблицы, профориентационные методики	Составить резюме

Методическое обеспечение дисциплины «Психологический практикум»

№	Тема	Форма занятия	Методы обучения	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
I полугодие, 1 год					
1	Тренинг «Знакомство»	тренинг	Игры, проективные методики. Самопрезентации		Обратная связь
2	Тренинг коммуникативных умений Эффективное общение и конфликты	Тренинг	Практическое	Практические упражнения	
3	Первичная обработка данных. Составление таблиц, диаграмм в программе Windows	Практикум	Объяснительно-иллюстративный метод демонстрационных примеров	Раздаточный материал	Лабораторная работа в компьютерном классе
4	Первичная обработка данных. Составление таблиц, диаграмм в программе Exsell	Практикум	Объяснительно-иллюстративный	Раздаточный материал	Лабораторная работа в компьютерном классе

5	Ассиметрия головного мозга. Специализация полушарий	Практикум		Таблицы, тесты	
II полугодие, 1 год					
6	Ведущий канал восприятия человека.	Практикум	Практические	Раздаточный материал	Проверка результатов практической работы
7	Исследование интеллектуальных способностей школьников.	Практикум	Практические	Раздаточный материал	Проверка результатов практической работы
8	Свойства внимания. Способы тренировки внимания.	Практикум	Практические	Раздаточный материал	Проверка результатов практической работы
9	Приемы тренировки памяти: мнемотехнические и эйдотехнические.	Практикум	Практические	Раздаточный материал	Проверка результатов практической работы
10	Тренинг коммуникативных умений	Тренинг	Практические	Практические упражнения	
1 полугодие, 2 год					
12	Функциональные обязанности лаборанта-психолога. Работа с документами. Учет и хранение	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Экскурсия в кабинет «Психолого-профорориентационн. служба», документы	Изготовление информационных карточек
13	Составление социоматриц, социограмм, определение социометрического статуса членов группы. Межличностные связи членов группы	Практикум	Практические	Бланки опроса	

14	Составление социоматриц, социограмм, определение социометрического статуса членов группы. Межличностные связи членов группы	Практикум	Практические	Бланки опроса	Зачет
15	Социологический опрос	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практические	Раздаточный материал	Составить анкету
16	Пилотажное исследование	Практикум	Практические	Анкеты	Обработка полученных данных. Зачет
17	Профориентационный тренинг	Тренинг	Практические	Раздаточный материал	
18	Тренинг «Техники общения»	Практикум	Практические		
2 полугодие, 2 год					
19	Коммуникативный тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все»	Тренинг	Практические	Практические упражнения, игры	
20	Тренинг коммуникативных умений Эффективное общение и конфликты	Тренинг	Практическое	Практические упражнения	
21	Психометрические типы личности. Типология Кречмера	Практикум	Практические	Раздаточный материал	
22	Тренинг саморегуляции эмоционального состояния. Психологическая подготовка к ЕГЭ	Тренинг	Практические	Аудиозапись «Встреча с целителем»	
23	Квалификационный экзамен	Проверочный			Оценка за курс профессиональной подготовки

24	Квалификационный экзамен	Проверочный			Документ установленного образца
----	--------------------------	-------------	--	--	---------------------------------------

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: ЛГУ, 1968.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М.: Просвещение, 1986.
3. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. - СПб.: АО Сфера, 1994.
4. Горелов И.Н., Житникова В.Ф., Зюзько М.В., Шкатова Л.А. Умеете ли вы общаться? (книга для учащихся) - М.: Просвещение, 1991.
5. Димура И.Н. Материалы к курсу общей психологии для педагогического колледжа. - Комитет по образованию - СПб.: Центр развития альтернативного образования, 1995.
6. Заика Е.В. Комплекс игр для развития воображения. - Вопросы психологии, № 2, 1994(54).
7. Игры (обучение, тренинг, досуг)\Под. ред. Петрусинского. - М.: Новая школа, 1994.
8. Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология. – М.: Высшая школа, 1989.
9. Карандашев В.Н. Основы психологии общения. - Челябинск, 1990.
10. Как провести социологическое исследование. - М.: Политическая литература, 1990.
11. Ключева Н.В. Программа социально-психологического тренинга для педагогов (руководство для общей группы), 1992.
12. Куликов Л.В. Психологическое исследование (методические рекомендации по проведению). - СПб.: 1994.
13. Леви В.И. Искусство быть другим. - СПб., 1993.

14. Методические материалы в помощь работникам школ УПК, читающ. Курс «Основы выбора профессии». - Ленингр. городской центр профориентации
15. молодежи СССР, ЛГУ, 1989. 15.Мольц М. Я - это Я, или как стать счастливым\Пер. с англ. - СПб.: Лениздат., 1992.
16. От молекулы до человека. - М.: Просвещение, 1973.
17. Практикум по общей психологии\Под. ред. профессора Щербакова А.И. - М.: Просвещение, 1990.
18. Пругченков А.С. Тренинг коммуникативности (методические рекомендации), - М.: Новая школа, 1993.
19. Психология (словарь). - М.: Политиздат, 1990.
20. Рогов В.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.: Владос, 1985.
21. Свистун М.А. Программа социально-психологического тренинга для старшеклассников (руководство для ведущей группы), 1992.
22. Социология\Под. ред. Осипова Г.В. - М., Мысль, 1990. 23.Филатова Е. Соционика для вас. - СПб.: Хронограф, 1994.
23. Хрестоматия по ощущению и восприятию\Под. ред. Гиппенрейгер Ю.Б., 1975.
24. Цветков Э. Тайные пружины человеческой психики. - М., 1993.
25. Что вы знаете и что не знаете о себе и других\Сост. Степанов С. - М., 1994.
26. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. - М.: Владос, 1995.

**Учебно-календарное планирование первого года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа «Лаборант социально-психологических исследований»
2022-2023 учебный год**

Дата	Дисциплина	Тема	Кол – во часов
20.09.22	Психологический практикум	Тренинг «Знакомство»	1
		Тренинг «Знакомство»	1
27.09.22	Общая психология	Психология как наука. Её место среди других наук.	1
		Этапы развития психологии.	1
04.10.22	Методы СПИ	Основные способы сбора фактического материала.	1
		Метод наблюдения.	1
11.10.22	Методы СПИ	Метод эксперимента.	1
		Вспомогательные методы сбора фактического материала.	1
18.10.22	Методы СПИ	Метод тестирования.	1
		Метод опроса.	1
25.10.22	Методы СПИ	Наглядное представление результатов исследования.	1
		Составление таблиц, диаграмм в программе Windows	1
01.11.22	Методы СПИ	Математико-статистические методы обработки данных исследований.	1
		Конструирование шкал.	1
08.11.22	Психологический практикум	Составление таблиц, диаграмм, статистика.	1
		Специальные статические величины.	1
15.11.22	Психологический практикум	Составление таблиц, диаграмм в программе Excel.	1
		Составление таблиц, диаграмм в программе Excel.	1
22.11.22	Общая психология	Физиологическая основа психической деятельности	1
		Специализация полушарий.	1
29.11.22	Общая психология	Асимметрия головного мозга.	1
		Контрольная работа по теме «Мозг и психика».	1
06.12.22	Общая психология	Физиологический аппарат ощущений.	1
		Виды ощущений.	1
13.12.22	Психологический практикум	Асимметрия головного мозга. Специализация полушарий.	1
		Асимметрия головного мозга. Специализация полушарий.	1
20.12.22	Психологический практикум	Тренинг «Общение и умение слушать»	1
		Тренинг «Общение и умение слушать»	1
27.12.22	Методы СПИ	Социологический опрос.	1
		Социологический опрос.	1
	Методы СПИ	Ауд. 12 Сам. - 8 Итого: 20	

	Общая психология	Ауд. - 8 Сам. - 1 Итого: 9	Итого: 39 час.
	Практикум	Ауд. - 10 Итого: 10	
Дата	Дисциплина	Тема	Кол – во часов
10.01.23	Методы СПИ	Обобщение.	1
		Зачёт	1
17.01.23	Общая психология	Классификация ощущений по модальности.	1
		Интенсивность ощущений	1
24.01.23	Общая психология	Познавательная роль ощущений и восприятия.	1
		Основные свойства и виды восприятия.	1
31.01.23	Общая психология	Ведущая репрезентативная система человека: аудиальная, визуальная, кинестетическая.	1
		Обобщение по теме «Ощущение и восприятие»	1
07.02.23	Психологический практикум	Ведущий канал восприятия человека.	1
		Ведущий канал восприятия человека.	1
14.02.23	Общая психология	Основные мыслительные процессы.	1
		Основные мыслительные процессы.	1
21.02.23	Общая психология	Типы мышления.	1
		Типы мышления.	1
28.02.23	Общая психология	Творческое мышление.	1
		Обобщение по теме «Мышление».	1
07.03.23	Психологический практикум	Исследование интеллектуальных способностей школьников.	1
		Исследование интеллектуальных способностей школьников.	1
14.03.23	Общая психология	Виды внимания.	1
		Свойства произвольного внимания.	1
21.03.23	Психологический практикум	Свойства внимания.	1
		Способы тренировки внимания.	1
28.03.23	Общая психология	Процессы памяти.	1
		Виды и типы памяти.	1
04.04.23	Психологический практикум	Приемы тренировки памяти: мнемотехнические и эйдотехнические.	1
		Приемы тренировки памяти: мнемотехнические и эйдотехнические.	1
11.04.23	Общая психология	Приемы тренировки памяти.	1
		Зачет по теме «Основные познавательные психические процессы»	1
18.04.23	Социальная психология	Феномены социальной психологии.	1
		Объекты и предмет изучения.	1
25.04.23	Психологический практикум	Тренинг «Общение без слов»	1
		Тренинг «Общение без слов»	1

02.05.23	Социальная психология	Социометрия, как метод социальной психологии.		1
		Определение положения члена группы в межличностном общении, микрогрупп в коллективе.		1
16.05.23	Социальная психология	Обобщение материала.		1
		Зачёт.		1
23.05.23	Психологический практикум	Тренинг «Поговорим...рисунками!»		1
		Зачёт.		1
	Методы СПИ	Ауд. - 2	Итого: 2	Итого: 43 час.
	Общая психология	Ауд. 18	Сам. -1 Итого: 19	
	Социальная психология	Ауд. - 6	Сам. - 4 Итого: 10	
	Психологический практикум	Ауд. – 12	Итого: 12	

**Учебно-календарное планирование первого года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа «Лаборант социально-психологических исследований»
ПРАКТИКА 2022-2023 учебный год**

Дата	Тема	Кол – во часов
21.09.22	Виртуальная экскурсия в кабинет школьного психолога	2 ч.
28.09.22	Работа школьной психологической службы.	2 ч.
05.10.22	Организация работы лаборанта социальной психологической службы образовательного учреждения.	2 ч.
12.10.22	Организация наблюдения в начальной школе	2 ч.
19.10.22	Обработка материалов психологического обследования основных психических процессов.	2 ч.
26.10.22	Обработка материалов психологического обследования основных психических процессов.	2 ч.
09.11.22	Виртуальная экскурсия в МАДОУ "Детский сад №29"	2 ч.
16.11.22	Обработка материалов психологического обследования дошкольников.	2 ч.
23.11.22	Обработка материалов психологического обследования дошкольников.	2 ч.
30.11.22	Организация занятия с элементами тренинга для младших школьников.	2 ч.
07.12.22	Обработка материалов психологического обследования обучающихся среднего звена.	2 ч.
14.12.22	Организация и проведение развивающего занятия - квеста для дошкольников.	2 ч.
21.12.22	Использование методов арт-терапии в работе психолога.	2 ч.
28.12.22	Знакомство с работой в тёмной сенсорной комнате.	2 ч.
		Итого 28 час.

Дата	Тема	Кол-во часов
18.01.23	Организация и проведение развивающего занятия - квеста для дошкольников старшей группы.	2 ч.
25.01.23	Организация и проведение развивающего занятия - квеста для дошкольников подготовительной группы.	2 ч.
08.02.23	Знакомство с работой монтессори - педагога в дошкольном ОУ.	2 ч.
15.02.23	Обработка материалов психологического обследования первоклассников.	2 ч.
01.03.23	Обработка материалов психологического обследования обучающихся 2-3 классов.	2 ч.
15.03.23	Организация и проведение классного часа для обучающихся младших классов.	2 ч.
22.03.23	Организация и проведение развивающего занятия - квеста для дошкольников старшей группы.	2 ч.
29.03.23	Обработка материалов психологического обследования дошкольников.	2 ч.
05.04.23	Организация и проведение развивающего занятия - квеста для дошкольников старшей группы.	2 ч.
12.04.23	Экскурсия в Киришскую школу - интернат.	2 ч.
19.04.23	Организация развивающего занятия для младших школьников с использованием проективных методик.	2 ч.
26.05.23	Организация и проведение развивающего занятия - квеста для дошкольников подготовительной группы.	2 ч.
		Итого 24 час.

Содержание оценочных материалов текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Раздел 1. Становление и развитие социальной психологии как науки

Раздел 2. Социальный контроль

Раздел 3. Социализация личности

Раздел 4. Социальное развитие человека

Раздел 5. Социальные роли

Раздел 6. Социальные группы и межгрупповые отношения

Раздел 7. Лидерство и руководство

Раздел 8. Стресс

Раздел 9. Конфликты

Раздел 10. Общение.

Раздел 1. Становление и развитие социальной психологии как науки

Психология — наука, изучающая психику, внутренний мир человека. Это слово от греческого «психологос», что означает учение о душе. На различных этапах развития человека менялось представление о психологии. I этап — психология как наука о душе.

II этап — психология как наука о сознании. III этап — психология как наука о поведении. IV этап — психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики. Источниками получения психологических знаний о человеке являются: окружающие его люди, разного рода испытания и критические жизненные ситуации, практические дела и продукты человеческой деятельности, произведения науки, литературы и искусства. Социальная психология — исследует психологические явления, возникающие при взаимодействии людей в обществе, в коллективах. Социальная психология изучает: личность в группе, социуме, обществе; социальные группы в обществе, социальную психику или массовые явления психики. *Социальная психология – это отрасль психологической науки, которая изучает закономерности поведения, деятельности и общения людей, обусловленные их включением в социальные группы, а также психологические характеристики самих этих групп.*

Вопросы для самоконтроля:

1. Что изучает данная наука как самостоятельная, относительно независимая отрасль знания?
2. Назовите наиболее распространенные точки зрения о том, что является предметом изучения социальной психологии.
3. Какие позиции о соотношении общественного и индивидуального сознания вам известны?
4. Каким образом человек может узнать о собственной психологии и психологии других людей?
5. Каковы возможные достижения и ограничения в психологическом познании людей?
6. Что может служить источником знаний человека о его собственной психологии и о психологии других людей?
7. Каким образом можно больше и лучше психологически узнать себя и других людей?
8. Что составляет структуру психической деятельности человека?
9. Какие этапы развития психологии вы знаете?
10. Перечислите известные вам ветви (разделы) психологической науки.

Практические задания:

1. Напишите множество жизненных и профессиональных ситуаций, в которых возникает необходимость в психологических знаниях.
2. Напишите, какие знания по психологии могут потребоваться в вашей будущей профессии.

3. Какие отрасли психологии решают следующие задачи:

- Оценивают эффективность воздействия телепередачи на зрителя.
- Выявляют причины аварийности на производстве.
- Разрабатывают меры по устранению дедовщины в армии.
- Разрабатывают методы работы с пожилыми людьми в доме престарелых.
- Устанавливают уровень психического развития ребенка.
- Разрабатывают систему методов и приемов повышения рейтинга политического лидера.
- Дают психологический анализ последствий для детей социально-экономических изменений в России.

Раздел 2. Социальный контроль

Социальный контроль — это особый механизм поддержания общественного порядка со стороны коллектива или социального института. **Санкции социальные** — все процедуры, при помощи которых поведение индивида проводится к социальной норме. Санкции осуществляются в виде поощрений и наказаний. Они могут быть положительными и отрицательными, формальными и неформальными, непосредственными и опосредованными. Санкции существуют на всех уровнях социальной жизни и во всех группах. Они регулируют поведение индивидов с различным уровнем строгости и силы. Санкции являются составной частью социального контроля. **Формами социального контроля** являются: закон, табу, обычаи и традиции, этикет, привычки, совесть, мораль, манеры. Жизнь человека в обществе не может быть без социального контроля. Всю жизнь человек ищет тот баланс, который позволяет быть ему полноправным членом общества, но и оставаться собственной индивидуальностью.

Практическое задание:

1. Подготовьте описание характеристики социального контроля в семье, школьном классе, компании друзей, рабочей группе (на выбор).

2. Тест «Умеете ли вы влиять на других?»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Способны ли вы представить себя в роли актера или политического деятеля?
2. Раздражают ли Вас люди, одевающиеся и ведущие себя экстравагантно?
3. Способны ли вы разговаривать с другим человеком на тему своих интимных переживаний?
4. Немедленно ли вы реагируете, когда замечаете малейшие признаки неуважительного отношения к своей особе?
5. Портится ли у Вас настроение, когда кто-то добивается успеха в той области, которую считаете для себя самой важной?
6. Любите ли Вы делать что-то трудное, чтобы продемонстрировать окружающим свои незаурядные возможности?
7. Могли бы Вы пожертвовать всем, чтобы добиться в своем деле выдающегося результата?

8. Стремитесь ли вы к тому, чтобы круг ваших друзей был неизменен?
9. Любите ли вы вести размеренный образ жизни со строгим распорядком всех дел и даже развлечений?
10. Любите ли вы менять обстановку у себя дома или переставлять мебель?
11. Любите ли вы пробовать новые способы решения старых задач?
12. Любите ли Вы дразнить слишком самоуверенных и заносчивых людей?
13. Любите ли Вы доказывать, что Ваш начальник или кто-то весьма авторитетный, в чем-то не прав?

Оценка ответов.

Ответ	Вопрос												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Да	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
Нет	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

35-65 баллов - Вы человек, который обладает великолепными предпосылками, чтобы эффективно влиять на других. Менять их модели поведения, учить, управлять, наставлять на путь истинный. В подобного рода ситуациях Вы обычно чувствуете себя как рыба в воде. Вы убеждены, что человек не должен замыкаться в себе, избегать людей, держаться на обочине и думать только о себе. Он должен делать что-то для других, руководить ими, указывать им на допущенные ошибки, Учить их, чтобы они лучше чувствовали себя в окружающей действительности, Тех же, кому не нравится такой идеал отношений, по вашему мнению, не следует щадить. Вы наделены даром убеждать окружающих в своей правоте. Однако Вам надо быть очень осторожным, чтобы Ваша позиция не стала чрезмерно агрессивной. В этом случае Вы легко можете превратиться в фанатика или тирана.

30 и меньше баллов - Увы, хотя вы часто бывали правы, убедить в этом окружающих вам удастся далеко не всегда Вы считаете, что Ваша жизнь и жизнь окружающих должны- быть подчинены строгой дисциплине, здравому рассудку и хорошим манерам и ход ее должен быть вполне предсказуем.

Вы не любите ничего делать «через силу». При этом Вы часто бываете слишком сдержанны, не достигая из-за этого желанной цели, а часто оказываясь и неправильно понятым. А жаль.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое социальный контроль?
2. Назовите основные признаки социальных норм.
3. Какие виды санкций вам известны?

4. Назовите главное условие эффективности санкций.
5. Какие формы социального контроля вам известны?
6. Может ли общество существовать без социального контроля? Обоснуйте ответ.

Раздел 3. Социализация личности

Социализация — процесс усвоения индивидом на протяжении своей жизни социальных норм и культурных ценностей того общества, которому он принадлежит.

Социализация продолжается всю жизнь (с младенчества до старости). Воспитание и обучение являются составной частью социализации. Особенности современной социализации являются: гуманизация детства, образование и приобретение профессии, творчество. Стадиями развития личности в процессе социализации являются: адаптация, индивидуализация и интеграция. Адаптация совпадает с периодом детства, происходит вхождение в мир людей. На стадии индивидуализации у человека возникает потребность в максимальной реализации своих индивидуальных особенностей. Стадия интеграции предполагает достижение баланса между человеком и обществом. Механизмы социализации – это способы сознательного или бессознательного усвоения и воспроизводства социального опыта. Механизмами социализации являются подражание, полоролевая идентификация, социальная оценка желаемого поведения, конформность и негативизм. Социальные группы, составляющие ближайшее окружение человека и выступающие в качестве носителей разных норм и ценностей, называются институтами социализации. Семья формирует привычки, основы социальных отношений и пр. Семья формирует привычки, основы социальных отношений и пр. На работе человек проводит много времени, и если выбор оказался неудачным, если он испытывает разочарование, то это может послужить причиной для социальной дезадаптации личности. «Асоциализация» означает антиобщественный характер. Личность усваивает антиобщественные, антисоциальные нормы, негативные роли, поведение. Десоциализация, это явление когда на определенной стадии нормальной социализации происходит ее деформация, когда человек попадает под влияние отрицательной среды. В результате у личности происходит разрушение прежних позитивных норм и ценностей, взамен которых ею усваиваются новые, антиобщественные нормы, ценности и образцы поведения. Ресоциализация - это процесс социального восстановления личности, усвоения ею повторно или впервые позитивных с точки зрения общества норм, ценностей, образцов поведения. Человек является субъектом и объектом социализации, но может оказаться и ее жертвой, поскольку общество противоречиво и не всегда является благоприятным фоном для развития личности. Девиантным (отклоняющимся, деликвентным) называют поведение, которое не согласуется с ожиданиями общества относительно поведения человека. Виктимизация – это процессы, при которых человек превращается в жертву обстоятельств.

Практическое задание:

1. Используя художественную литературу, подберите пример, иллюстрирующий ресоциализацию взрослого человека.

2. Тип личности человека по функциональной асимметрии головного мозга.

Этот тест основан на функциональной асимметрии головного мозга и считается весьма объективным.

Как известно, функции левого и правого полушарий различны. Левое полушарие, например, отвечает за использование знаковой информации—чтение, счет, речь. Оно делает вас способным анализировать предметы и явления, расчленять их на отдельные элементы и составлять логические цепочки.

Правое же полушарие, наоборот, оперирует больше образами, чем знаками. И вместо анализа — предрасположено к синтезу, т.е. создает возможность одномоментного «схватывания» взаимосвязи различных свойств предмета и их взаимодействие со свойствами других предметов. Правое полушарие позволяет увидеть объект сразу в нескольких смысловых плоскостях. Оно обеспечивает целостность восприятия.

Оба полушария функционируют в тесной взаимосвязи. Невозможно себе представить, чтобы речевой знак—слово не соотносился с мысленным образом предмета, который он называет. Иначе слова потеряют всякий смысл и мы не поймем друг друга.

В зависимости от конкретных условий может сложиться относительное доминирование лево- или правополушарного мышления, а это во многом определяет психологические особенности человека. Если учесть, что левая половина тела управляется правым полушарием и, наоборот, правая — левым, то по нескольким простым действиям можно определить характер человека.

Проделайте следующее.

1. Переплетите пальцы рук. Палец какой руки оказался сверху? (Отметьте для себя буквой Л — левая или П — правая; то же самое для других заданий).

2. Определите ведущий глаз.

Для этого возьмите лист бумаги и сделайте в нем отверстие. Теперь посмотрите на любой предмет через отверстие двумя глазами. Затем, в том же положении, закрывайте попеременно левый и правый глаз. Вы увидите предмет только ведущим глазом.

3. Переплетите руки на груди, Какая рука сверху?

4. Поаплодируйте. Какая рука вверху?

В зависимости от получившейся комбинации букв, вы можете определить свой тип:

1. ПППП — ориентация на общепринятое мнение, на стереотипы. Это консервативный тип характера с наиболее стабильным (правильным) поведением,

2. ПППЛ — неумеренный консерватизм, слабый темперамент.

При наличии одного теста на фоне противоположных остальных, соответствующая черта проявляется наиболее ярко. В данном случае — нерешительность,

3. ПППП—такому человеку присущи способность к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность, так как этот сильный тип характера не воспринимает слабые (16,5% мужчин и 17,9% женщин - статистические данные приводятся на основе наблюдений 500 человек).

4. ПППЛ - редкий и самостоятельный тип характера. Близок к предыдущему, но менее решителен и энергичен, несколько мягче. Некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз). Высокая контактность, но медленное привыкание.

5. ПЛПП — деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта). Чаще встречается у женщин (3,6%). Общепринятый тип деловой женщины. Медленное привыкание, осторожность, Такие люди никогда не идут на конфликт «в лоб», у них преобладает расчет, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.
6. ПЛПЛ—самый слабый тип характера, очень редок, Беззащитность и слабость связаны как с неспособностью идти на конфликт, так и с подверженностью различным влияниям. Встречается только у женщин (0,8%).
7. ПЛЛП—склонность к новым впечатлениям и. способность не создавать конфликтов, некоторое непостоянство. Подобным характерам свойственны эмоциональная медлительность, томность, простота, редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. Значительно чаще встречается у женщин (8,5% женщин и 3,5% мужчин).
8. ПЛЛЛ—непостоянный, и независимый тип характера. Основная черта — аналитичность в сочетании с остальными левыми тестами. Встречается редко (2,6% мужчин, 6% -женщин).
9. ЛППП - один из наиболее часто встречающихся типов характера с хорошей адаптацией к различным условиям (15,7% мужчин и 42,2% женщин), Основная черта — эмоциональность в сочетании с достаточной настойчивостью, которая проявляется, прежде всего, в основных стратегических вопросах жизни — брак, образование и т. д. Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдается склонность к флегматичности.
10. ЛППП—еще меньшая настойчивость, мягкости уступчивость осторожному влиянию. Требует особо тщательного отношения к себе. Тип «маленькой королевы».
11. ЛПЛП—самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению — для этого требуется сильное, разнообразное влияние. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит в «зацикливание» на второстепенных целях, Сильная индивидуальность. Обладает способностью к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.
12. ЛПЛЛ—сильный, но не навязчивый характер, практически неподдающийся убеждению. Основная черта — внутренняя агрессивность, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное взаимопонимание.
13. ЛЛПП — дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.
14. ЛЛПЛ—основные черты — простодушие, мягкость, доверчивость, Это очень редкий тип (1,3% женщин, у мужчин практически, не встречается).
15. ЛЛЛП—эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта). Энергичность и некоторая разбросанность приводят к тому, что у подобных типов возможны быстро, под влиянием эмоций, принимаемые непродуманные решения. Поэтому в обращении с ним важны дополнительные «тормозные механизмы».
16. ЛЛЛЛ — обладатели полного набора «левых тестов»—это люди, для которых характерны способность взглянуть на вещи по-новому, наибольшая эмоциональность, индивидуалистичность, эгоизм, упрямство. Стремление к самозащите иногда переходят в замкнутость.

Вопросы для самоконтроля:

1. Объясните понятие социализация человека.
2. Каковы особенности современной социализации?

3. Охарактеризуйте стадии развития личности в процессе социализации.
4. Что в большей степени предопределяет усвоение и воспроизводство социального опыта человека: стихийное или целенаправленное влияние социализации?
5. Какие институты социализации вам известны?
6. Охарактеризуйте механизмы социализации.
7. В чем сущность социальной ингибиции и социальной фасилитации? Какова роль этих социальных явлений для личности?
8. Почему механизмы социализации рассматриваются как относительно сложные способы усвоения социального опыта? В чем заключается их сложность?
9. В чем суть асоциализации, десоциализации и ресоциализации?
10. Что такое деструктивное поведение. Виды, причины и формы девиаций.
11. Почему человек, являясь объектом и субъектом социализации, в то же время становится ее жертвой? Ответ обоснуйте.

Тест для самоконтроля

1. Социализация – это...
 - А) процесс и результат социального развития человека
 - Б) совокупность всех социальных и психологических процессов, посредством которых человек усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества.
 - В) усвоение человеком социального опыта в процессе жизни.
 - Г) все ответы верны
 - Д) все ответы не верны.

2. Процесс усвоения личностью антисоциальных норм, негативных ролей, которые приводят к дестабилизации общества:
 - А) асоциализация
 - Б) ресоциализация
 - В) десоциализация

3. Какая из стадий развития личности совпадает с периодом детства?
 - А) адаптация
 - Б) индивидуализация?
 - В) интеграция

4. Влияние, при котором человек усваивает социальный опыт с помощью учителей, родителей и воспитателей.
 - а) стихийное
 - б) целенаправленное

5. Одна из особенностей современной социализации , при которой детство рассматривается как особый ценный период жизнедеятельности человека:
- а) образование и приобретение профессии
 - б) гуманизация детства
 - в) творчество
6. Какой механизм социализации предполагает стремление человека к подражанию, копированию поведения других людей?
- А) полоролевая идентификация
 - Б) единство подражания и имитации
 - В) социальная оценка желаемого поведения

Раздел 4. Социальное развитие человека.

Социальное развитие – это развитие личности и психики человека в процессе установления многообразных социальных отношений. Факторами развития личности являются: задатки, активность и внешнее окружение. Направления социального развития человека: интеллектуальное развитие, творческое развитие, волевое развитие и установление отношений с людьми и явлениями окружающей действительности. *Социальный стереотип* – это упрощенное устойчивое представление о чем-либо , которое искажает действительные явления. Проявляется в предвзятости, преувеличении второстепенных деталей, игнорировании наиболее существенных свойств. Стереотипы понимания социального развития человека встречаются в связи с широким интересом к психологии как к знанию, способному помочь человеку в решении его личностных проблем. *Существует четыре типа возраста*: 1. Хронологический возраст – это хронология развития, отражение длительности жизни человека. 2. Физиологический возраст – определяется по степени развитости основных физиологических систем человеческого организма. 3. Психологический возраст – определяется по степени сформированности основных структур психики. 4. Педагогический возраст – по мере овладения человеком культурой данного общества. *Сензитивность* – это повышенная чувствительность человека к тем или иным социальным влияниям в зависимости от возраста. Каждый возрастной период сензитивен для развития конкретных качеств личности. *Кризис личностный* – это резкий, крутой перелом, переход от одного возрастного и личностного этапа развития к другому. Характеризуется резкими психологическими изменениями. Это нормативный процесс. Связан с преобразованием личности. *Личностная зрелость* – это особый уровень развития личности когда формируются и стабилизируются важнейшие социальные качества человека. Характеристики личностно-зрелого человека: развитое чувство ответственности, потребность в заботе о других людях, активное участие в общественной жизни, психологическая близость с другими людьми, решение жизненных проблем на пути к полной реализации, высокий уровень общей жизнедеятельности, способность преодолевать трудности, стабилизация образа жизни, решение личных и профессиональных проблем.

Практическое задание:

1. Тест быстрой оценки психического здоровья /Томаса Лангера/

Просьба внимательно прочитать каждый вопрос и подчеркнуть один из приводимых ответов.

1. Какой последнее время у Вас аппетит?
Хороший(0) Удовл.(0,5) Плохой (1)
2. Страдаете ли Вы несколько раз в неделю из-за кислотности желудка /изжога, отрыжка/"?
Да(1) Нет(0)
3. Страдаете ли Вы головной болью?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
4. Засыпаете ли Вы в последнее время с трудом?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
5. Имеете ли в последнее время хорошее настроение?
Очень хорошее (0) Довольно хорошее (0)
Довольно плохое (0,5) Очень плохое (1)
6. Хорошая ли у Вас в последнее время память?
Да(0) Нет(1)
7. Беспокоит ли Вас в последнее время состояние нервозности, раздражения или напряжения?
Часто (1) Иногда (0,5)
8. Есть ли у Вас склонность к озабоченности?
Да(1) Нет(0)
9. Случается ли в последнее время, что вдруг у Вас появляется много энергии?
Да(0) Нет(1)
10. Бывает ли в последнее время ощущение чувства усталости без физического усилия?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
11. Бывают ли у Вас в последнее время частые ощущения тяжести головы и заложенности носа?
Да(1) Нет(0)
12. Бывают ли у Вас в последнее время моменты возбуждения такие, что Вы не можете усидеть на месте?
Да(1) Нет(0)
13. Бывают ли у Вас в последнее время приступы усталости?
Да(1) Нет(0)
14. Случается ли в последнее время, что приходят дни, недели и даже месяцы, когда Вы не можете заняться чем-либо, т.к. не в состоянии собраться?

- Да(1) Нет(0)
15. Мешает ли Вам в последнее время сердцебиение?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
16. Случалось ли Вам в последнее время потерять сознание?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
17. Случалось ли Вам в последнее время покрываться холодным потом?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
18. Была ли у Вас в последнее время дрожь рук, и это бы Вас смущало?
Часто (1) Иногда (0,5) Никогда (0)
19. Были ли у Вас в последнее время неприятности, из-за которых Вы чувствовали себя физически больным?
Да (1) Нет (0)
20. Чувствуете ли себя немного одиноким, изолированным даже среди друзей?
Да (1) Нет (0)
21. Не кажется ли Вам, что все кругом обращается для Вас в плохую сторону?
Да (1) Нет (0)
22. Не кажется ли Вам иногда, что жизнь ничего не стоит?
Да (1) Нет (0)

Оценка:

0-4 – здоровые

5-8 – подвержены невротическим реакциям

>8 - невротизация

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем сущность развития?
2. Что входит в понятие «социальное развитие человека»? Может ли быть развитие несоциальным? Являются ли идентичными понятия «социальное развитие человека» и «развитие личности»?
3. В чем сущность социальных стереотипов? Проранжируйте стереотипы социального развития человека по степени их распространенности в обществе (с вашей точки зрения). Какие стереотипы, касающиеся развития человека в обществе, вы можете добавить в дополнение к обозначенным в данной главе?
4. Перечислите типы возраста человека. В чем сущность каждого? Какие психологические проблемы возникают у человека из-за несовпадения типов возраста? Приведите примеры.
5. Объясните понятия : *психологический инфантилизм, личностный кризис, ведущая деятельность, сензитивность.*

Раздел 5. Социальные роли

Социальная роль – это определенное положение, которое занимает тот или иной человек в системе общественных отношений.

Каждый человек выполняет не одну, а несколько социальных ролей. Основные характеристики социальных ролей: 1. Масштабность роли. Зависит от количества межличностных отношений, диапазона общения. 2. Способ получения роли. Зависит от того, насколько неизбежной является роль для человека. 3. Эмоциональность. Одна роль человека может быть более эмоциональной, чем другая. 4. Формализация. Одни социальные роли предполагают установление только формальных отношений между людьми с жесткими правилами поведения (руководитель – подчиненный), другие – только неформальных (друг – подруга). 5. Мотивация. Зависит от потребностей и мотивов человека. ВИДЫ СОЦИАЛЬНЫХ РОЛЕЙ: 1. Социальные роли - связаны со статусом или профессией. 2. Социально-демографические роли- предполагают родственные связи. 3. Межличностные роли- регулируются на эмоциональном уровне и определяются индивидуальными особенностями человека.

Чем больше социальных ролей способен выполнить человек, тем более приспособленным к жизни он является. Процесс развития личности часто бывает как динамика освоения социальных ролей. Освоение новой роли кардинально влияет на человека. Ролевой конфликт – это ситуация, когда человек оказывается не в состоянии выполнить предъявленные данной ролью требования. Типы ролевых конфликтов: 1. Межролевые конфликты – это конфликты, когда человеку одновременно приходится исполнять слишком много ролей и поэтому, он не в состоянии отвечать всем требованиям этих ролей, либо потому, что у него нет достаточно времени и физических возможностей, либо различные роли предъявляют к нему несовместимые требования. Внутриролевые конфликты – выявляют противоречивые требования, которые предъявляются к носителям одной роли разными социальными группами. Таким образом, усвоенная роль становится частью личности человека, влияет на привычки, поведение и характер.

Практическое задание:

1. Опишите все свои социальные роли на сегодняшний день. Какие роли вы хотели бы освоить в будущем?
2. Выделите основные проблемы освоения следующих социальных ролей: абитуриент, студент, профессионал.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что такое социальная роль?
2. Каковы основные характеристики социальной роли и их критерии?
3. Какие виды социальных ролей вам известны?
4. Каким образом социальная роль влияет на развитие личности человека?
5. Какие последствия могут наступить для личности и общества при нарушении баланса между правами и обязанностями в реализации социальной роли?
6. Почему человеку трудно избежать социально-ролевых конфликтов? Можно ли обозначить такой конфликт как нормативное явление?

Тест для самоконтроля

Соотнесите термины и определения:

Раздел 6. Социальные группы и межгрупповые отношения.

Вся жизнь человека в обществе осуществляется через социальные группы. Самые значимые социальные группы в жизни человека: семья, школьный класс, друзья, профессиональный коллектив. Главные черты социальной группы – общность и совокупность. Основные признаки социальной группы: 1. Общественное мнение, психологический климат, групповые интересы и нормы. Группа как единое целое : композиция группы (численность, возрастной или половой состав, национальность и пр.) Структура группы (Функции, которые выполняют отдельные члены группы). 3. Групповые процессы. 4. Способность людей к согласованным действиям. 5. Осознание принадлежности к группе. Групповое давление. Установление определенных отношений между членами группы (формальных или неформальных. Типология групп: большая группа (толпа, аудитория, публика); малая группа , в которой участники лично знают друг друга, а ведущим фактором является общая цель и совместная деятельность; микрогруппа 2-3 ЧЕЛОВЕКА . Основные факторы – дружба, любовь, общее дело. По уровню развития группы бывают: организованные и неорганизованные; сплоченные и разобщенные; просоциальные и асоциальные.

Практическое задание :

1. Исследование межличностных отношений в группе.
2. Исследование морально-психологического климата в коллективе.

Тест «Психологический климат»

Инструкция: оцените, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашем коллективе. На континууме от психологического климата типа А до психологического климата типа В определите ту оценку, которая, по Вашему мнению, соответствует истине. Обведите кружком оценку слева или справа относительно нуля.

Оценки:

- 3 - свойство проявляется в группе всегда;
- 2 - свойство проявляется в большинстве случаев;
- 1 - свойство проявляется нередко;
- 0 - проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

№	свойство психологического климата А	оценка	свойство психологического климата В
1	Преобладает бодрое жизнерадостное настроение	3 2 1 0 1 2 3	Преобладает подавленное настроение
2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	3 2 1 0 1 2 3	Конфликтность в отношениях, антипатии
3	В отношениях между группировками внутри вашего коллектива существует взаимное расположение, понимание	3 2 1 0 1 2 3	Группировки конфликтуют между собой
4	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	3 2 1 0 1 2 3	Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
5	Успехи или неудачи коллег вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы	3 2 1 0 1 2 3	Успех или неудача коллег оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6	С уважением относятся к мнению других	3 2 1 0 1 2 3	Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению коллег
7	Достижения и неудачи коллектива переживаются как собственные	3 2 1 0 1 2 3	Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у ее членов
8	В трудные дни для коллектива происходит эмоциональное единение, "один за всех и все за одного"	3 2 1 0 1 2 3	В трудные дни коллектив "раскисает": растерянность, ссоры, взаимные обвинения

9	Чувство гордости за коллектив, если ее отмечает руководство	3 2 1 0 1 2 3	К похвалам и поощрениям коллектив относится равнодушно
10	Коллектив активен, полон энергии	3 2 1 0 1 2 3	Коллектив инертен, пассивен
11	Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе	3 2 1 0 1 2 3	Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в защиту	3 2 1 0 1 2 3	Коллектив заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", пренебрежительное отношение к слабым
13	Современные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	3 2 1 0 1 2 3	Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах

Обработка:

Сложить оценки левой стороны в вопросах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 - сумма А; сложить оценки правой стороны во всех вопросах - сумма В; найти разницу $C = A - B$. Если C равно нулю или имеет отрицательную величину, то имеем ярко выраженный неблагоприятный психологический климат с точки зрения индивида. C более 25, значит психологический климат благоприятен. Если сумма менее 25 - климат неустойчиво благоприятен.

Среднегрупповую оценку психологического климата рассчитывают по формуле

$$C = \text{сумма } C / N,$$

где N - число членов группы.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле

$$n(C-) / N \cdot 100 \%,$$

где $n(C-)$ - количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный;

N - число членов группы.

Упражнение 1. Что такое группа?

Определите, в каких из нижеперечисленных примеров представлена группа, а в каких нет.

1. Два человека переносят шкаф.
 2. Пять сотрудников туристической фирмы собрались на еженедельную планерку.
 3. Мать помогает делать уроки двум сыновьям.
 4. Два студента колледжа собрались вместе готовить курсовую работу.
 5. Пять тысяч болельщиков наблюдают за футбольным матчем.
 6. Десять подростков играют во дворе в футбол.
- (Ответ. Все это группы. Два человека и больше взаимодействуют или ощущают свою общность.)

Упражнение 2. «Пьедестал»

(Исследование межличностных отношений в группе)

Членам группы предлагается написать имена одноклассников на нарисованной лестнице таким образом, чтобы на самом верху оказались те члены группы, с которыми данный человек больше общается и кого больше всех уважает. Так по мере уменьшения межличностных отношений все имена членов группы размещаются на данной лестнице. На основании данного упражнения выясняется, кто оказывается на «пьедестале»

Упражнение 3. МЕТОДИКА «СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ?»

Данное упражнение позволит вам проанализировать свое поведение с точки зрения того, насколько успешно вы сможете работать в команде.

Поставьте «галочку» в том столбце, заголовок которого точнее всего описывает ваше поведение в группе.

«Очень похоже на меня» - 1
 «Немного похоже на меня» - 2
 «Не знаю» - 3

Характеристика	1	2	3	1	Характеристика
1.Способен изменить свои взгляды и идеи					1. Не способен изменить свои взгляды и идеи
2. Восприимчив к новым идеям					2. Не приемлю новых идей
3. Прислушиваюсь к мнению окружающих					3. Не прислушиваюсь к мнению окружающих

4. Доверяю окружающим					4. Не доверяю окружающим
5. Охотно участвую в обсуждениях					5. Уклоняюсь от участия в обсуждениях
6. Интересуюсь делами окружающих					6. Не интересуюсь делами окружающих
7. Серьезно отношусь к своим обязанностям					7. Не серьезно отношусь к своим обязанностям
8. Готов делиться полномочиями с другими членами группы					8. Стремлюсь к максимальному контролю над членами группы
9. Побуждаю членов группы к активному участию в совместной работе					9. Полагаюсь на то, что сотрудники будут участвовать в работе группы самостоятельно
10. Ставлю интересы группы выше личных					10. Ставлю свои интересы выше интересов группы

Если вы ответили «очень похоже на меня» или «немного похоже на меня» на более, чем половину утверждений из левой колонки, то, по всей вероятности, вы будете эффективно работать в команде.

Постарайтесь глубже проанализировать свои способности к работе в команде, ответив на нижеследующие вопросы :

1. Согласуются ли утверждения, приведенные в этом тесте, с вашим пониманием эффективного члена команды? Почему?
2. Основываясь на своих ответах, попробуйте определить ваши сильные и слабые стороны как члена команды?
3. Как бы вы оценили свою способность работать в команде на основе полученных ответов?

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем сущность социальной группы?
2. Какие социальные группы являются наиболее значимыми для индивида? Перечислите.
3. Назовите основные признаки социальной группы.
4. Какие типы социальных групп вам известны.
5. Объясните, как формируется социальная группа (на примере студенческой группы).
6. Объясните понятие *психологическая совместимость*. Какие психологические черты индивида препятствуют психологической совместимости .
7. В чем социально психологическая сущность толпы?
8. Охарактеризуйте различные виды толпы.

9. Каким образом толпа влияет на личность находящегося в ней человека?

Раздел 7. Лидерство и руководство

Лидер – авторитарный член группы, влияние которого позволяет ему играть главную роль в различных ситуациях. Авторитет лидера имеет неформальный характер. Руководитель – лицо, на которого официально возложены функции управления коллективом, которое несет юридическую ответственность за деятельность группы. Единство лидерства и руководства в оказании ведущего влияния на группу. Различия в том, что лидер действует в системе неформальных отношений, а руководитель – в системе формальных отношений. Руководство – более стабильное явление. Главное отличие в том, что лидер – всегда авторитетен, а иначе он не будет лидером. Руководитель может обладать авторитетом, а может и не иметь его совсем. Авторитет – это особый вид влияния на людей, который выражается в способности человека, не прибегая к принуждению направлять поступки и мысли других людей. Психологические черты лидера: искусство убеждения, благородство, энтузиазм, беспристрастность, смелость, воля, справедливость, искренность, харизма и т.п. Стили лидерства: авторитарный, демократический, либеральный. Компонентами лидерства являются: деловое лидерство, эмоциональное, информационное. В зависимости от направления влияния различают: конструктивное, деструктивное и нейтральное лидерство. Типы лидеров: «вожак», «лидер», «ситуативный лидер». Управленческими функциями принято считать: планирование, организация, мотивация, контроль. Индивидуальные факторы управления группой: умение рационально распределять свои силы, умение влиять на членов группы, использовать гибкие стратегии деятельности, умение решать проблемы по мере их поступления.

Практическое задание:

1. Диагностика выявления лидерских качеств.
2. Определение способностей к руководству.
3. Исследование уровня организованности.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДИКА «ЛИДЕР»

Эта методика предназначена для того, чтобы оценить способности человека быть лидером. В данной методике необходимо ответить на 50 вопросов, и по его ответам на эти вопросы делается вывод о том, обладает ли он персональными качествами, необходимыми лидеру. Из двух предложенных вариантов ответов необходимо выбрать и отметить только один.

Текст опросника.

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?
А) да б) нет
2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей, равных вам по статусу, занимают более высокое положение в обществе, чем вы?

- А) да б) нет
3. Находясь на собрании людей, равных вам по статусу, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?
А) да б) нет
4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?
А) да б) нет
5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удается убедить кого то в чем то?
А) да б) нет
6. Случалось ли, что вас называют нерешительным человеком?
А) да б) нет
7. Согласны ли вы с утверждением, «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»
А) да б) нет
8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную или учебную активность?
А) да б) нет
9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?
А) да б) нет
10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?
А) да б) нет
11. Стараетесь ли вы занимать за столом на собрании, в компании такое место, которое позволило бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?
А) да б) нет
12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление?
А) да б) нет
13. Считаете ли вы себя мечтателем?
А) да б) нет
14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?
А) да б) нет
15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься организацией людей?
А) да б) нет
16. Если то, что вы наметили не дало ожидаемых результатов, то вы:
А) будете рады, что ответственность возложат на кого–нибудь другого;
Б) возьмете на себя ответственность и сами доведете это дело до конца.
17. Какое из двух мнений вам ближе?

- А) настоящий руководитель должен сам делать то дело, которым он руководит и лично участвовать в нем.
Б) настоящий руководитель должен только уметь руководить другими и необязательно делать дело сам.
18. С кем вы предпочитаете работать?
А) с покорными людьми
Б) с независимыми и самостоятельными людьми.
19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий?
А) да б) нет
20. Когда вы были ребенком, часто ли сталкивались с властностью своего отца?
А) да б) нет
21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
А) да б) нет
22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзьями вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как вы поступите?
А) дадите возможность принять решение наиболее компетентному из вас.
Б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.
23. Есть такая пословица «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе» Справедлива ли она?
А) да б) нет
24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?
А) ДА Б) НЕТ
25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать?
А) да б) нет
26. Кто с вашей точки зрения истинный лидер?
А) самый компетентный человек
Б) тот у кого самый сильный характер.
27. Всегда ли вы стараетесь понять и оценить по достоинству людей?
А) да б) нет
28. Уважаете ли вы дисциплину?
А) да б) нет
29. Какой из следующих двух руководителей для вас предпочтительнее?
А) тот, кто решает все сам
Б) тот, кто всегда советуется и прислушивается к мнению других.
30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мнению наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы учитесь?
А) коллегиальный
Б) авторитарный
31. Часто ли у вас складывается мнение, что другие вами злоупотребляют?

А) да б) нет

32. Какой из следующих двух портретов больше напоминает вас?

А) человек с громким голосом, выразительными жестами, который за словом в карман не полезет.

Б) человек со спокойным тихим голосом, сдержанный, задумчивый

33. Как вы поведете себя на собрании или совещании, если считаете свое мнение единственно правильным, но остальные с ним не согласны?

А) промолчу

Б) буду отстаивать свое мнение

34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других людей делу, которым щанимаетесь?

А) да б) нет

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложена ответственность за какое либо важное дело?

А) да б) нет

36. Что бы вы предпочли?

А) работать под руководством хорошего человека?

Б) работать самостоятельно, без руководителя.

37. Как вы относитесь к утверждению «Для того \. Чтобы семейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в семье принимал один из супругов»

А) согласен б) не согласен

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием других людей, а не исходя из собственной потребности?

А) да б) нет

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими?

А) да б) нет

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

А) у меня опускаются руки

Б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли вы упреки людям, если они этого заслуживают? А) да б) нет

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна выдержать жизненные нагрузки?

А) да б) нет

43. Как вы поступите, если вам предложат реорганизацию вашего учебного заведения?

А) введу нужные изменения немедленно

Б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю

44. Сумеете ли вы прервать слишком болтливого собеседника, если вам это необходимо?

А) да б) нет

45. Согласны ли вы с утверждением «Чтобы быть счастливым надо жить незаметно»

А) да б) нет

46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать в жизни что-то выдающееся
А) да б) нет
47. Кем вы предпочли бы стать?
А) художником поэтом композитором ученым
Б) выдающимся руководителем политическим деятелем
48. Какую музыку вам приятнее слушать?
А) могучую и торжественную
Б) тихую и лирическую
49. Испытываете ли вы волнение ожидая встречи с важными и известными людьми?
А) да б) нет
50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей чем ваша?
А) да б) нет

Оценка результатов и выводы.

В СООТВЕТСТВИИ СО СЛЕДУЮЩИМ КЛЮЧЕМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СУММА БАЛЛОВ.

Ключ.

1а . 2а . 3б . 4а . 5а . 6б . 7а . 8б . 9б . 10а . 12а . 13б . 14б . 15а . 16б . 17б . 18б . 19б . 20а . 21а . 22а . 23а
. 24а . 25 б . 26а . 27б . 28а . 29б . 30б . 31а . 32а . 33б . 34а . 35б . 36б . 37 а . 38б . 39а . 40б . 41а . 42а . 43а .
44а . 45б . 46а . 47б . 48а . 49б . 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключем, испытуемый получает 1 балл, в другом случае – 0 баллов.

До 25 б. – качества лидера выражены слабо

26-35 – качества лидера выражены средне

36-40 б.- лидерские качества выражены сильно

Более 40 – данный человек как лидер, склонен к диктату.

Тест «МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ БЫТЬ РУКОВОДИТЕЛЕМ?»

Заканчивая рассмотрение данного раздела, имеющего особое значение для всех, кто задумывается над вопросами служебного роста и карьеры и имеет желание стать эффективным, преуспевающим руководителем, предлагается выполнить тест (№ 31), позволяющий оценить уровень потенциальных возможностей к тому, чтобы быть руководителем.

Отвечая на приведенные ниже вопросы, выберите наиболее подходящий для вас вариант и помните, что здесь нет "правильных" или "неправильных" ответов.

1. Можете ли вы командовать людьми?

а) Да; б) нет.

2. Любите ли вы работать на приусадебном участке?

а) Да;б) нет.

3. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) Да;б) нет.

4. Какое из двух достоинств (авторитетность или нежность) вы цените больше?

а) Первое;б) второе.

5. Любите ли вы произносить речи?

а) Да;б) нет.

6. Чем, по вашему мнению, можно определить уровень цивилизации?

а) Степенью эмансипации женщин;б) уровнем развития техники.

7. Раздражает ли вас чья-то неумелость, неловкость?

а) Да;б) нет.

8. Любите ли вы работу, требующую контактов с людьми?

а) Да;б) нет.

9. Считаете ли вы, что в детстве слишком долго находились под влиянием матери?

а) Да;б) нет.

10. На что во время знакомства вы в первую очередь обращаете внимание:

а) на внешность нового знакомого;б) на то, что и как он говорит.

11. Впадаете ли вы в ярость, если не можете настоять на своем?

а) Да;б) нет.

12. Какой вид карьеры кажется вам наиболее привлекательным:

а) известного актера Гарри Купера;б) Джимми Кларка, чемпиона автогонок.

13. Часто ли вас выдвигают на выборную (руководящую общественную) работу?

а) Да;б) нет.

14. Бываете ли вы инициатором смелых начинаний?

а) Да;б) нет.

15. Ждете ли вы, пока дела решатся сами по себе?

а) Да;б) нет.

16. Раздражает ли вас то, что вы живете, к примеру, в комнате без штор на окнах?

а) Да;б) нет.

17. Какой цвет вам больше нравится?

а) Голубой;б) красный.

18. Легко ли вы принимаете решения?

а) Да;б) нет.

19. Какие виды спорта вам больше по душе?

а) Те, которые развивают ловкость;

б) те, которые развивают силу.

20. Признаете ли вы руководителя, представляющего противоположный пол, если он достаточно компетентен?

а) Да;б) нет.

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим "ключом":

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. "а" - 5, "б" - 0; | 11. "а" - 5, "б" - 0; |
| 2. "а" - 5, "б" - 0; | 12. "а" - 0, "б" - 5; |
| 3. "а" - 5, "б" - 0; | 13. "а" - 5, "б" - 0; |
| 4. "а" - 5, "б" - 0; | 14. "а" - 5, "б" - 0; |
| 5. "а" - 5, "б" - 0; | 15. "а" - 0, "б" - 5; |
| 6. "а" - 0, "б" - 5; | 16. "а" - 0, "б" - 5; |
| 7. "а" - 5, "б" - 0; | 17. "а" - 0, "б" - 5; |
| 8. "а" - 5, "б" - 0; | 18. "а" - 5, "б" - 0; |
| 9. "а" - 0, "б" - 5; | 19. "а" - 0, "б" - 5; |
| 10. "а" - 0, "б" - 5; | 20. "а" - 5, "б" - 0. |

80 и более баллов – вы – тот человек, который имеет большую потребность доминировать над людьми. Несмотря на то, что вы проявляете инициативу и бываете прекрасным организатором, ваша горячность, стремление быть признанным любой ценой, ваше желание манипулировать другими значительно снижают эффективность ваших действий. Сильное нервное напряжение, неумение расслабляться приводят к тому, что, будучи взволнованны, вы легко можете обидеть другого человека. Вы часто хвастаете, зазнаетесь, бываете агрессивным. Но если вам удастся изменить ваше отношение к людям, то предрасположенность к руководящей работе может принести прекрасный эффект.

От 40 до 75 баллов – у вас высокие запросы, часто бываете самоуверенны, любите подчеркнуть собственное "Я". Умение управлять собственными эмоциями и склонность к анализу своих поступков приводят к тому, что необходимость руководить другими не принимает у вас крайних форм. Вы любите ходить "непроторенными" дорогами, имеете собственное мнение, которое не всегда совпадает с мнением других. Вы не любите навязывать себя другим и с трудом им подчиняетесь. Вам безразлично то, что о вас говорят. В то же время вы имеете склонность критиковать других. Любите, чтобы ваше слово было последним.

35 и менее баллов – вы – человек, который склонен больше быть подчиненным, чем руководить. В роли "шефа" вы чувствовали бы себя плохо. Вы, скорее всего, человек несмелый, скромный, не уверенный в себе. Вы редко выступаете с инициативой, с удовольствием подчиняетесь руководству со стороны других. Чаще всего вы предпочитаете компромиссные решения и остаетесь "в тени" других людей.

Тест «ОРГАНИЗОВАННЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

Предлагаемый тест (№ 34) послужит не только для проверки личной организованности, но и будет средством, которое может побудить к постижению секретов самоорганизации, к выработке организационных навыков и привычек. Выберите в каждом вопросе наиболее подходящий для вас вариант ответа.

1. Имеются ли у вас главные, основные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?

- а) У меня такие цели есть;
- б) разве нужно иметь какие-то цели? Ведь жизнь так изменчива;
- в) у меня есть главные цели и я подчиняю свою жизнь их достижению;
- г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.

2. Составляете ли вы план работы, дел на неделю, используя для этого еженедельник, специальный блокнот и т. д.?

- а) Да; б) нет;
- в) не могу сказать ни "да", ни "нет", так как намечаю главные дела в голове, а план на текущий день - в голове или на листке бумаги;
- г) пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает.

3. Отчитываете ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?

- а) Отчитываю в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость;
- б) отчитываю, несмотря ни на какие субъективные или объективные причины;
- в) сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще отчитывать самого себя?
- г) придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня - хорошо, а что не удалось - выполняю, может быть, в другой раз.

4. Как вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т. д.?

а) Я хозяин (хозяйка) своей записной книжки. Как хочу, так и записываю телефоны, фамилии, имена. Если понадобится чей-то номер телефона, то обязательно найду;

б) часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их эксплуатирую. Переписывая телефоны, стараюсь все сделать "по науке", однако при дальнейшем пользовании сбиваюсь на произвольную запись;

в) записи телефонов, фамилий, имен веду "почерком настроения". Считаю важным, чтобы был записан телефон, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво, это не имеет значения;

г) использую общепринятую систему: в соответствии с алфавитом записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).

5. Вас окружают различные вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

- а) Каждая вещь лежит там, где ей хочется;
- б) придерживаюсь принципа: каждой вещи – свое место;
- в) периодически навожу порядок в расположении вещей, предметов затем кладу их туда, куда придется, чтобы не загружать голову "расположением" спустя какое-то время опять навожу порядок и т. д.;
- г) считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать, где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно потерять время?

- а) могу сказать о потерянном времени;
- б) могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время;

- в) если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я считал (считала) его;
- г) всегда хорошо представляю, где, сколько и почему было напрасно потеряно время;
- д) не только хорошо представляю, где, сколько и почему было потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в тех же самых местах и ситуациях.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании, на собрании начинается "переливание из пустого в порожнее"?

- а) Предлагаю обратить внимание на существо вопроса;
- б) любое совещание или собрание представляет собой сочетание как "полного", так и "пустого". Когда наступает пустое, то ждешь полного. Когда подходит полоса полного, то немного утомляешься и для разрядки... ждешь пустого. В таком чередовании и проходит совещание или собрание. И ничего тут не поделаешь;
- в) погружаюсь в "небытие";
- г) начинаю заниматься теми делами, которые взял с собой в расчете на "переливание".

8. Вам предстоит выступить с докладом. Будете ли вы при подготовке уделять внимание не только содержанию доклада, но и его продолжительности?

- а) Буду уделять самое серьезное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определять лишь приблизительно. Если доклад будет интересным, то всегда дадут время, чтобы закончить его;
- б) уделяю в равной степени внимание содержанию и продолжительности доклада, а также его вариантам в зависимости от времени.

9. Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

- а) Стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, настроение и др.);
- б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени;
- в) зачем стремиться, если время все равно не обгонишь;
- г) стараюсь и пытаюсь, несмотря ни на что.

10. Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете?

- а) Записываю в своем еженедельнике, что выполнить и когда;
- б) фиксирую наиболее важные поручения, просьбы, задания в своем еженедельнике. "Мелочи" пытаюсь запомнить. Если забываю о "мелочи", то не считаю это недостатком;
- в) стараюсь запомнить поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако, должен (должна) признаться, что память часто подводит меня;
- г) придерживаюсь принципа "обратной памяти": пусть о поручениях и заданиях помнит тот, кто их дает. Если поручение нужное, то о нем не забудут и вызовут меня для срочного исполнения.

11. Пунктуальны ли вы (идя на деловую встречу, на собрание, совещание, заседание)?

- а) Прихожу раньше на 5-7 минут;
- б) прихожу вовремя, к началу собрания, совещания или заседания;
- в) как правило, опаздываю;
- г) всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше или вовремя;

д) если бы было издано научно-популярное пособие "Как не опаздывать", то я, вероятно, научился (научилась) бы не опаздывать.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

а) Считаю, что своевременность выполнения – это один из важных показателей моего умения работать, своего рода триумф организованности. Однако мне кое-что не всегда удается выполнить вовремя;

б) своевременность выполнения - это зверь, который может "укусить" именно в ту минуту, когда задание выполнено. Лучше немного затянуть время выполнения задания;

в) предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок;

г) своевременно выполнить задание или поручение - это верный шанс получить новое. Исполнительность всегда своеобразно "наказывается".

13. Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить данное обещание довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

а) Сообщу человеку об изменившихся обстоятельствах и о невозможности выполнить обещанное;

б) постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнить обещание затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещанное;

в) буду стараться выполнить обещанное. Если выполню - хорошо, не выполню – тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживал (не сдерживала) своих обещаний;

г) ничего не буду сообщать человеку. Выполню обещание во что бы то ни стало.

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим "ключом":

1. "а" - 1, "б" - 0, "в" - 6, "г" - 2;

2. "а" - 6, "б" - 0, "в" - 3, "г" - 0;

3. "а" - 4, "б" - 6, "в" - 0, "г" - 0;

4. "а" - 0, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6;

5. "а" - 0, "б" - 6, "в" - 0, "г" - 0;

6. "а" - 2, "б" - 1, "в" - 0, "г" - 4, "д" - 6;

7. "а" - 3, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6;

8. "а" - 2, "б" - 6;

9. "а" - 3, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6;

10. "а" - 6, "б" - 3, "в" - 1, "г" - 0;

11. "а" - 6, "б" - 6, "в" - 0, "г" - 0, "д" - 0;

12. "а" - 3, "б" - 0, "в" - 6, "г" - 0;

13. "а" - 2, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6.

До 63 баллов - ваш образ жизни, ваше окружение научили вас быть кое в чем организованными. Организованность то проявляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Существуют объективные организационные законы и принципы. Постарайтесь проанализировать свои действия, расходы времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозреваете в настоящее время.

О- 43 до 71 балла - вы считаете организацию неотъемлемой частью работы. Это дает вам несомненное преимущество перед теми людьми, которые призывают организацию "под ружье" в случае крайней необходимости. Вам следует присмотреться внимательнее к самоорганизации, улучшить ее.

От 72 до 78 баллов - вы - организованный человек. Единственное что можно вам посоветовать - не останавливайтесь на достигнутом уровне, развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организация, в отличие от природы, дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми.

Вопросы для самоконтроля:

1. Объясните понятия лидер и руководитель. В чем единство этих понятий, а в чем различие?
2. Какова роль авторитета в лидерстве и руководстве?
3. Охарактеризуйте стили лидерства и типы лидеров.
4. Каковы индивидуальные факторы эффективного управления группой?
5. Каковы индивидуальные психологические черты лидера? Что такое харизма?
6. Кого из выдающихся деятелей прошлого и настоящего можно назвать харизматичными личностями? Почему?
7. Можно ли дать характеристику школьному учителю с использованием анализа его основных управленческих функций? Обоснуйте свой ответ.

Задания для самостоятельной работы.

1. Заполните таблицу в соответствии с показателями стилей лидерства.
2. Объясните понятия «лидер» и «руководитель». В чем их единство?
Заполните таблицу, определяя основные отличия лидера и руководителя.

Вопросы:	Лидер	Руководитель
1. В системе каких отношений взаимодействует с группой? (формальных/неформальных)		
2. На что ориентируется? (на задачи совместной деятельности / на групповые интересы)		
3. Какие отношения регулирует в группе? (межличностные / формальные)		
4. Стихийность или целенаправленность процесса?		

5. Какие санкции по отношению к членам группы использует? (формальные / неформальные)		
6. В чем особенность обладания авторитетом лидера или руководителя у членов группы.		

3.Тест «Лидерство и руководство»

1. *Авторитетный член группы, влияние которого позволяет ему играть главную роль в различных ситуациях группы.*
 - а) лидер
 - б) руководитель
 - в) авторитет
2. *Может обладать авторитетом, а может и не обладать им совсем....*
 - А) лидер
 - Б) руководитель
3. *Лицо, на которого официально возложены функции управления коллективом:*
 - а) лидер
 - б) руководитель
 - в) авторитет
4. *Авторитет, которого человек достигает с помощью ухищрений и лицемерия:*
 - А) ложный
 - Б) подлинный
5. *Исключительная одаренность человека, которая производит особое впечатление на окружающих людей:*
 - А) беспристрастность
 - Б) искренность
 - В) справедливость
 - Г) харизма
6. *Одна из управленческих функций, которая представляет четкое распределение обязанностей между людьми, определение полномочий, ответственности, инструктажи, вопросы дисциплины.:*

- А) планирование
- Б) организация деятельности
- В) контроль

7. Основная функция контроля:

- А) улучшение деятельности группы
- Б) ухудшение психологического климата в группе

Раздел 8. Стресс

Стресс (от англ. Stress — давление, напряжение) — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс».

О том, что стрессы стали бедой очень и очень многих, говорят исследования. Результаты этих исследований свидетельствуют, что причиной стресса в 61% случаев являются служебные проблемы, семейные переживания и финансовые трудности, 22% случаев вызваны причинами «психологического характера», а 7% — серьёзными заболеваниями. При этом скрыть своё стрессовое состояние практически невозможно. Уточним, что организму вреден не сам по себе стресс (в конце концов положительные эмоции человека тоже связаны со стрессом), а его чрезмерная интенсивность. Признаки стрессового напряжения: лицо становится сумрачным; губы сжимаются; голова уходит в плечи; мышцы напряжены до боли, вспотевшие ладони; частое сердцебиение; появление пота; сводит желудок; пересыхает во рту; трудно глотать; перехватывает дыхание; лицо краснеет или бледнеет; зрачки расширяются; возрастает кровяное давление; мышцы напряжены; возникает ощущение подавленности. Причины стрессового напряжения: необходимость делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, дефицит времени, постоянные конфликты; ощущение неудовлетворённости жизнью, долги, комплекс неполноценности. Длительное воздействие отрицательных эмоций грозит опасностью возникновения психосоматических заболеваний: инфаркт миокарда, язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, мигрень, умственные расстройства, высокая степень тревожности и т. п. *Повседневная профилактика стресса.* Подсчитано, что причины болезней на **30 — 40** процентов относятся к природе, к судьбе (генетика, несчастные случаи, экология), а остальное зависит от самого человека — от его общей и медицинской культуры, осознания необходимости профилактики питания, режима труда, отдыха и т. д. Удивительно, сколько времени люди уделяют своему автомобилю, мебели, чему угодно — только не своему телу, организму, своему психологическому состоянию. Но начать серьёзно относиться к своему здоровью, к своим «нервам» — никогда не поздно. Попробуйте выяснить причины стресса. Не забывайте хвалить себя (это создаёт необходимый душевный настрой, укрепляет веру в собственные силы). Осваивайте методы релаксации. Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Благодаря релаксации можно активно бороться со стрессами, а это уже немало. При регулярности занятий релаксационные упражнения постепенно станут привычкой, будут ассоциироваться с приятными впечатлениями. Способы выхода из стрессовых ситуаций: Не следует принимать никаких решений (исключение стихийное бедствие, спасение

жизни). Сосчитать до 10. Вдох через нос и задержка дыхания. Медленный выдох через нос. Сосредоточиться на ощущениях связанных с дыханием. Остаться побыть одному. Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Медленно осмотреть помещение, мысленно описать помещение, внешний вид предметов. Посмотрите в окно, на небо. Постарайтесь увидеть, как прекрасен мир. Медленно и сосредоточенно выпейте стакан воды. Сосредоточьтесь на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Сделайте наклоны. Не забывайте поговорку, что «Деловые люди, которые не знают, как бороться со стрессами, умирают молодыми». Помните, что самое важное в жизни — это умение вырабатывать у себя определённое умонастроение, положительное отношение к окружающему миру. Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее. Вывод: каждый человек обладает способностью АУТОРЕГУЛЯЦИИ — нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею. Человек не беспомощен перед стрессом.

Практическое задание:

1. Определение умения справляться со стрессом.
2. Исследование уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессовых ситуациях.

**Методика определения нервно-психической устойчивости
«Прогноз»**

Методика разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для выявления нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации человека в стрессовых ситуациях.

Инструкция:

На каждое утверждение вы должны ответить «да» или «нет». «Правильных» и «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать. Отвечайте исходя из того, что больше подходит вашему состоянию или представлению о себе.

Текст опросника.

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.

10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях. 13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Пищевые расстройства у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не хую.
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким. .
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, т. к. боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно - они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно , часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризный и раздражительный.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства. 82. У меня есть судимые родственники.
 83. В юности я имел приводы в милицию.
 84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

Обработка данных.

Подсчитывается сумма баллов - правильных ответов, соответствующих "ключу": "

"ДА" - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

"НЕТ" - вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

"ДА" - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Интерпретация результатов.

Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов.

Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость. Полученные баллы НПУ

Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1
Чем ниже пункт	Чем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
29-32	2
23-28	3
18-22	4
14-17	5
Среднее 11-13	6
Чем выше пункты	Чем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9-10	7
7-8	8
6	9
5 и менее	10

10-ти балльная шкала НПУ

Полученные баллы по шкале НПУ	Оценка по 10-ти балльной шкале	Группа НПУ	Прогноз

5 и менее 6	10 9	1 группа НПУ. Высокая нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
7-8 9-10 11-13	8 7 6	2. группа НПУ. Хорошая нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
14-17 18-22 23-28	5 4 3	3 группа НПУ. Удовлетворительная нервно- психическая устойчивость	Относительно благоприятный
29-32 33 и более	2 1	4 группа НПУ. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость	Неблагоприятный

8.Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

1. Я чувствую себя вполне счастливым.

«часто»- 0 баллов

«редко» - 1 балл

«никогда» – 2 балла

2. Я сам могу сделать себя счастливым.

«часто»- 0 баллов

«редко» - 1 балл

«никогда» – 2 балла

3. Меня охватывает чувство безнадежности.

«часто»- 2 балла

«редко» - 1 балл

«никогда» – 0 баллов

4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам и алкоголю.
«часто»- 0 баллов
«редко» - 1 балл
«никогда» – 2 балла
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.
«часто»- 0 баллов
«редко» - 1 балл
«никогда» – 2 балла
6. Я склонен к грусти.
«часто»- 2 балла
«редко» - 1 балл
«никогда» – 0 баллов
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.
«часто»- 2 балла
«редко» - 1 балл
«никогда» – 0 баллов
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.
«часто»- 2 балла
«редко» - 1 балл
«никогда» – 0 баллов
9. Я легко расстраиваюсь.
«часто»- 2 балла
«редко» - 1 балл
«никогда» – 0 баллов

Ключ к тесту.

Необходимо подсчитать сумму баллов.

0 – 3 баллов. Высокая стрессоустойчивость.

4 -7 баллов. Способность справляться со стрессом на среднем уровне.

8 и более баллов. Низкий уровень способности справляться со стрессом.

Вопросы для самоконтроля.

1. В чём разница между стрессом и дистрессом?
2. Назовите признаки стрессового напряжения.

3. Какие причины могут вызвать стресс?
4. Расскажите о физиологических механизмах стресса.
5. Что вы знаете о психосоматических заболеваниях?
6. Проанализируйте влияние стрессовых ситуаций на производительность труда и самочувствие во время работы.
7. Приведите примеры повседневной профилактики стресса.
8. Что такое релаксационные упражнения? Приведите примеры.
9. Что такое аутотренинг? Приведите примеры.
10. Назовите последовательность действий в острой стрессовой ситуации.

Раздел 9. Конфликты

Конфликт — это противоречие, возникающее между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной и личной жизни. В конфликте одна из сторон требует, ждёт изменения поведения, мыслей либо чувств партнёра. Конфликтогены — это те наши действия, которые идут в разрез с потребностями человека, что расценивается им как наш к нему негатив, как недоброжелательность или неуважение и рождает в отношениях напряжённость. Синтоны — это все те приятные мелочи и детали в общении и взаимоотношениях, которые нашему партнёру по душе и по потребностям. Причины конфликтов: социальное неравенство, дефицит жизненных благ, борьба за лучшие позиции в обществе, несовпадение ценностей индивидов, противоположность интересов и эгоистичность людей, плохая информация, недоразумения, несовершенство человеческой психики. Виды конфликтов: внутрличностные, межличностные, между личностью и группой (обществом), между социальными группами, межгосударственные, экономические, политические, идеологические, межнациональные, религиозные, бытовые, подлинный, случайный, мнимый, объективно обусловленный, субъективно обусловленный, затяжные, кратковременные.

К индивидуальным особенностям личности, которые создают у человека склонность или предрасположенность к конфликтным отношениям с другими людьми относятся: неадекватная самооценка, стремление доминировать, консерватизм мышления, излишняя принципиальность и прямолинейность, критический настрой, тревожность, агрессивность, упрямство, раздражительность, подозрительность, болезненная обидчивость. Стратегиями поведения в конфликтных ситуациях являются: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление. **Правила поведения в условиях конфликта:** Не говорите и не делайте того, что может задеть, обидеть собеседника. Не отвечайте конфликтогеном на чужой конфликтоген. Если не остановитесь сразу, то позднее сделать это будет практически невозможно. Проявляйте эмпатию к собеседнику, поймите его состояние. Делайте как можно больше доброжелательных обращений к собеседнику: дружеская улыбка, поддержка, уважительное отношение, сочувствие, похвала и т. д. Чётко уясните, какие вопросы оказались в центре конфликта. Исследуйте наиболее вероятную причину конфликта. Попросите каждую из сторон встать на позицию другой стороны. Ищите компромиссы и соглашения, которые могут продвинуть конфликт к разрешению. Извинитесь.

Практическое задание:

1. Определение стратегии поведения в конфликте
2. Определение степени конфликтности

Тест «Насколько вы конфликтны?»

Отметь один из ответов на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Твоя реакция:
 - а) не принимаю участия,
 - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой,
 - в) активно вмешиваюсь, «вызывая огонь на себя».
2. Выступаешь ли ты на собраниях с критикой руководства?
 - а) Нет,
 - б) только если имею для этого веские основания,
 - в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли ты споришь с друзьями?
 - а) Только если они необидчивы,
 - б) лишь по принципиальным вопросам,
 - в) споры - моя стихия.
4. Ты стоишь в очереди. Как реагируешь, если лезут без очереди?
 - а) Возмущаюсь в душе, но молчу,
 - б) делаю замечание,
 - в) прохожу вперед и начинаю наводить порядок.
5. Дома на обед подали недосоленное блюдо.
 - а) Не замечаю такой пустяк,
 - б) молча беру солонку,
 - в) не удержусь от замечания и, может быть, откажусь от еды.
6. На улице, в транспорте наступили на твою ногу.
 - а) С возмущением посмотрю на обидчика,
 - б) сухо сделаю замечание,
 - в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
7. Кто-то из близких купил вещь, которая тебе не твое понравилась. Твое поведение:
 - а) промолчу,
 - б) ограничусь кратким тактичным комментарием,
 - в) устрою скандал из-за пустой траты денег.

8. Не повезло в лотерее. Как ты это воспринимаешь?

- а) Постараюсь быть равнодушным, но в душе дам Обе слово никогда в ней не участвовать,
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещаю взять реванш,
- в) билет без выигрыша надолго испортит настроение.

Результаты теста:

Каждое «а» - 4 очка, «б» - 2, «в» - 0 очко.

От 22 до 32 очков;

Ты тактичен и миролюбив, ловко уходишь от споров и конфликтов, избегаешь критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было твоим девизом. Может быть, поэтому тебя иногда называют приспособлением. Наберись смелости, если обстоятельства требуют, высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков:

Ты слывешь человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтует лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Ты твердо отстаиваешь свое мнение, не думая о том, как это отразится на твоём служебном положении или приятельских отношениях. При этом ты не выходишь за рамки корректности, не унижаешься до оскорблений. Это вызывает уважение к тебе.

До 10 очков;

Споры и конфликты - это воздух, без которого ты не можешь жить. Любишь критиковать других, но если услышишь замечание в свой адрес, можешь «съесть живым». Твоя критика - ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с тобой - на работе и дома. Твои несдержанность и грубость отталкивают людей. Не потому ли у тебя нет настоящих друзей?

Постарайся перебороть свой характер и научись управлять собой.

Тест Оценка стратегий поведения в конфликте по методике Дж. Г. Скотт

Очевидно, что положительные результаты может принести любая из пяти известных вам стратегий поведения в конфликте, если она отвечает требованиям ситуации. Однако многие из нас тяготеют к преимущественному использованию одной из стратегий, не столько сообразуясь с объективными обстоятельствами, сколько исходя из собственных внутренних побуждений, устоявшихся привычек.

В будущем вы обязательно сможете расширить репертуар стратегий, но сейчас постарайтесь определить свой «любимый» стиль поведения в конфликтных ситуациях при помощи таблицы Дж. Г. Скотт. Заполняя таблицу, представьте себе свое обычное поведение в конфликтных ситуациях за последние несколько лет.

Проранжируйте стратегии по четырем указанным категориям. Для этого последовательно поставьте цифры (от 1 до 5) в каждой из четырех колонок. Цифра 1 означает, что стиль занимает первое место (ранг) по категории, цифра 5 — последнее место (ранг).

Стиль разрешения конфликта	Использую чаще всего	Владею лучше всего	Приносит наилучшие результаты	Чувствую себя при использовании наиболее
----------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

				комфортно
Настойчивость (Я активно отстаиваю собственную позицию)				
Уход (Я стараюсь уклониться от участия в конфликте)				
Приспособление (Я стараюсь во всем уступать, идти навстречу партнеру)				
Компромисс (Я ищу решение, основанное на взаимных уступках)				
Сотрудничество (Я стараюсь найти решение, максимально удовлетворяющее интересы обеих сторон)				

Например, для категории «Использую чаще всего» система рангов может иметь следующий вид: Компромисс — 2; Уход — 3; Настойчивость — 4; Сотрудничество — 1; Приспособление — 5.

Заполненная таблица даст вам наглядное представление о том, какой из стилей вы используете чаще всего, какой лучше всего, какой чаще всего приносит наилучшие результаты и какой наиболее комфортен для вас. Это может быть один и тот же стиль (ваш «любимый») или разные стили. Любой результат дает вам информацию для размышлений, если вы хотите сделать свое поведение в конфликтной ситуации более эффективным, развив способности использовать различные стили

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое конфликт?

2. В чём разница между конструктивным и деструктивным конфликтами?
3. В чём может проявиться позитивная роль конфликта?
4. В чём причины социальных конфликтов?
5. Причины возникновения конфликтов в трудовых коллективах.
6. Какие типы конфликтов вы знаете?
7. Какие факторы обуславливают развитие конфликта?
8. Какие типы конфликтных личностей вам известны?
9. Охарактеризуйте следующие стили поведения при конфликтах:

конкуренция; сотрудничество; компромисс; приспособление; уклонение.

10. Что такое психологические контакты? Как они проявляются в работе работника общественного питания?
11. Перечислите основные этапы, из которых складывается процесс общения официанта (повара) с потребителями.
12. Перечислите основные профессиональные принципы поведения работников общественного питания.
13. Что значит умение находить индивидуальный подход к потребителю?
14. Какие бывают виды конфликтов с потребителями?
15. Назовите основные принципы преодоления конфликтов.
16. Определите роль социально – психологического микроклимата в проявлении и предотвращении конфликтов.
17. Перечислите основные приёмы и методы самовоспитания эмоций.
18. Перечислите типичные ошибки конфликтующего человека.
19. Перечислите основные правила поведения в условиях конфликта.

Литература:

Раздел 10. Общение.

Общение — это специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми, когда происходит взаимный обмен информацией, способами и результатами деятельности, представлениями, идеями, установками, интересами, чувствами. Деловое общение — это общение, обеспечивающее успех какого – то общего дела и создающее необходимые условия для сотрудничества людей, чтобы осуществить значимые для них цели. Деловое общение способствует установлению и развитию отношений сотрудничества между коллегами по работе, конкурентами, клиентами, партнёрами и т. п. Поэтому основной задачей делового общения является продуктивное сотрудничество, а для её реализации необходимо учиться общению.

Каждый человек уникален. Он обладает своеобразной, неповторимой манерой общаться.

Формами общения являются: непосредственное общение, опосредованное общение, прямое общение косвенное общение, межличностное общение, массовое общение. Видами общения являются: «Контакт масок», примитивное общение, формально — ролевое общение, деловое общение, светское общение. Варианты возможных «абстрактных типов» собеседников: вздорный человек, позитивный человек, всезнайка, болтун, трусишка, хладнокровный неприступный собеседник, незаинтересованный собеседник, важная птица, почемучка. По своему назначению общение многофункционально. В психологии выделяется пять основных функций: прагматическая, формирующая, функция подтверждения, функция организации, внутриличностная функция.

Невербальное общение – это общение при помощи мимики, жестов и позений тела. Особенностью невербального языка является то, что его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания, и отсутствие возможности подделать эти импульсы позволяет нам доверять этому языку больше, чем обычному вербальному каналу общения.

Практическое задание:

1. Исследование уровня коммуникативных способностей.

Тест "Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)"

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смутение 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 будете 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 разговор?
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?

Оценка ответов:

«да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются.

30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого 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 очков. 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 выводят 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 очков. 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 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, 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 очков. 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 недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. 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 или 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 очка 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.

Тест «КОС» (Изучение коммуникативности и организаторских способностей)

Инструкция :

Вам предлагается 40 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них. Если Ваш ответ положителен, ставьте против него знак «+», если отрицателен - "-". Возможно, что на некоторые вопросы Вам будет трудно дать ответ, тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным,

1. Много ли у Вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной 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?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной деятельностью?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, 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 другими людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые надо было выполнить сегодня?
13. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний обязанностей, обязательств?
14. Легко ли Вам устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
15. Будете ли Вы добиваться, чтобы Ваши знакомые действовали в соответствии с Вашим мнением?
16. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли Вы в решении ваших дел 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 не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы 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 редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Вам не доставляет труда внести оживление в малознакомую компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе в школы?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы стремитесь отстаивать свое мнение? Или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо пред большой группой людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания.
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у 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?

Ключ

Коммуникативность: 12-22+32-4-14+24-34+6+16-26+36-8-18+28-38+10+20-30+40-

Организаторские способности: 1+11+21+31-3-13+23-33-5+15-25+35-7-17+27-37+ 9+19-29+39-

Подсчитать число совпадений «+», «-» отдельно на коммуникативность и на организаторские способности и полученные числа разделить на 20. Полученное количество баллов сверить по оценочной таблице.

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА

Коммуникативность	Баллы	Организаторские способности
0,1-0,45	1 низкий	0,2-0,55
0,45-0,55	2 ниже ср.	0,56-0,65
0,56-0,65	3 средний	0,6-0,70
0,66-0,74	4 высокий	0,71-0,80

0,75-1,00	5 оч. высокий	0,81-1,00
-----------	---------------	-----------

1 балл - очень низкий уровень.

2 балла - не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, новом коллективе, Предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивая свои знакомства. Испытывает трудности в установлении контактов и в выступлениях перед аудиторией, Не умеет отстаивать свое мнение, плохо ориентируется в ситуации, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы крайне занижено, избегает принятия самостоятельных решений.

3 балла - стремится к контактам с окружающими, умеет отстаивать свое мнение, может планировать свою работу, но этот потенциал неустойчив, нуждается в дальнейшем формировании коммуникативных и организаторских способностей.

4 балла - хорошо контактирует, быстро находит друзей, помогает друзьям, близким, проявляет инициативу, с удовольствием участвует в общественной жизни, в трудных ситуациях принимает самостоятельное решение, Все делает по внутреннему убеждению.

5 баллов - активно стремится к общественной деятельности, настойчив, сам ищет дело для удовлетворения своих идей, быстро ориентируется в трудной ситуации. Непринужденность поведения в новом коллективе, в сложной ситуации принимает самостоятельное решение, Отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято, вносит оживление в незнакомую компанию.

Коммуникативные способности определяются умением личности легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты, стремлением к расширению сферы общения, к участию в общественных и групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность личности в широком и интенсивном общении.

Организаторские способности - умение влиять на людей, способствующее успешному разрешению определенных задач и достижению определенных целей. Умение оперативно разобраться в ситуативном взаимодействии людей и направить это взаимодействие в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы.

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое общение?
2. Какие функции общения вы знаете.
3. Назовите основные элементы общения.
4. Какие могут быть ситуации общения с точки зрения цели общения и числа участников общения?
5. Назовите основные способы воздействия во время общения.
6. Какие факторы восприятия людьми друг друга могут сыграть отрицательную роль в ходе общения?
7. Что такое деловое общение?
8. Какие требования предъявляются к деловому общению?
9. Чем отличается деловое общение от неделового (неофициального).
10. Какие основные психологические компоненты нужно учитывать для взаимодействия в ходе делового общения?
11. Какие этапы общения вы знаете?

12. Почему важен первый этап общения — установление контакта?
13. Какие факторы могут повлиять на установление контакта?
14. Перечислите правила позитивного общения.
15. В чём заключается специфика социальной перцепции в отличие от простого восприятия?
16. Что общего и каковы различия между эмпатией и идентификацией как механизмами социальной перцепции?
17. Какова роль невербального общения в межличностном взаимодействии?
18. Назовите виды невербальных средств общения.