

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №83»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № _____ дата _____
Руководитель
МО _____

Принята на заседании педсовета
Протокол № _____ дата _____
Зам. директора по УВР _____

Утверждена
Директор МБОУ «Гимназия №83»
Темникова И.А. _____
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

МОЯ ПСИХОЛОГИЯ

Возраст детей: 14 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Степанова Татьяна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Моя психология» (далее – Программа) составлена в соответствии с действующим законодательством в системе дополнительного образования, на основе следующих материалов:

учебно-методическое пособие Хухлаевой О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2005

Программа кружка «Моя психология» в гимназии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии в гимназии: это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данная программа направлена на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Применение психодиагностических методик позволит повысить эффективность решения задачи самопознания участников. Результаты проведения психодиагностических методик дадут богатый материал для групповых дискуссий.

Позитивный смысл данной программы заключается в возможности создать относительно безопасные условия, когда подросток сможет в некоторой степени удовлетворить потребности в самопознании и самоуважении.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Уровень программы: ознакомительный

Педагогическая целесообразность

Программа курса «Моя психология» отвечает как интересу обучающихся к собственному «Я», так и ориентации системы образования на личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы в образовании. Программа помогает учащимся выстраивать ценностную картину мира и находить свое место в нём, познавать свой внутренний мир, гармонизировать свои отношения с окружающими людьми, стать более творческим, ответственным за себя, свои действия. В качестве исходного положения, определяющего педагогический подход, использовался тезис: необходимо рассматривать развитие ребенка в аспекте изучения им предмета «Психология» не только как результат, но и как процесс самосознания, самопознания, самовоспитания и самосовершенствования. При этом акцент делается на развитие чувства собственного достоинства человека как субъекта. Существенным моментом здесь становится не только отражение мира, но и отражение себя в мире, своего состояния, своего отношения к миру, своего поведения теперь и в будущем.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 1 академическому часу

Часовой объем программы: 68 часов.

Адресат программы: учащиеся 8-9 классов МБОУ «Гимназия №83».

Количественный состав: 12 -15 человек.

Возрастной состав: обучающиеся 14-17 лет.

Форма обучения: очная.

Реализация данной программы возможна также с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма организации учебного процесса: групповая

2. Цель и задачи программы

Цели программы:

1. Формирование психологической культуры обучающихся.
2. Создание условий для развития обучающихся в творческой и исследовательской деятельности.

Программа позволяет решить следующие **задачи:**

1. Помочь укрепить жизненную позицию, способствующую жизненному самоопределению обучающихся.
2. Способствовать реализации у обучающихся творческого потенциала.
3. Развить навыки эффективного общения, коммуникативной культуры.
4. Способствовать развитию эмоционально-волевой сферы (способность адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей).
5. Способствовать изучению и анализу различных психологических ситуаций в сфере исследовательской деятельности.

Принципы программы:

1. соблюдение педагогической и психологической этики;
2. активность участников;
3. партнерское общение, предполагающее признание ценности личности каждого участника;
4. исследовательская и творческая позиции участников в процессе групповой работы;
5. предоставление участникам возможности объективного взгляда на свое поведение глазами участников через обратную связь;
6. принцип «искренности» включает два аспекта: 1) каждый член группы сам определяет для себя меру искренности; 2) обязанность ведущего - создать условия для активизации открытых, правдивых высказываний;
7. принцип «здесь и теперь» предназначен для преодоления тенденции отвлечения участников от происходящего в группе.

Виды и периодичность контроля, аттестации

Текущая аттестация

Диагностика (анкетирование, наблюдение).

Рефлексивный контроль.

Написание обучающимися научно-исследовательских работ в области психологии.

Выступления с докладами по различным темам.

Подготовка презентаций по психологическим темам.

Итоговый контроль (помежуточная аттестация)

Тестово-диагностические работы.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты

1. Понимание психологических механизмов развития способностей.
2. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.

3. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.
4. Проведение простейших наблюдений и измерений.
5. Сведение результатов диагностик в таблицы, диаграммы для сравнительного анализа.
6. Проведение анализа информации, логических заключений; работа с источниками информации

Личностные результаты

1. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
6. Формирование Я-концепции и самооценки.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. формирование умения планировать, воспринимать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

4.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1.	Введение в психологию. Инструктаж по охране труда. Предмет психологии. Как устроен человек: тело-психика-душа-дух.	2 1 1	2 1 1	- - -	Опрос письменный
		4	4		
2.	Способности. Что такое способности. Откуда берутся способности. Как развиваются способности. Творческие способности и черты личности.	1 1 1	1 1 0.5	- - 0.5	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
		3	2.5	0.5	
3.	Характерологические личностные особенности.				Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
3.1.	Темперамент. Что такое темперамент. Темперамент и общение.	1 1	1 1	- -	Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
3.2.	Характер. Что такое характер. Черты характера. Типология характеров.	2 2	1 2	1 1	
	Установки и поведение человека: как воспитывать в себе характер.	2	1		
		10	7	3	
4.	Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния и чувства. Позитивные и негативные эмоции. Эмоциональный интеллект. Основы саморегуляции.	1 1 2 3	1 1 1 1	- - 1 2	Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
		7	4	3	
5.	Основы вербального общения. Вербальное общение. Барьеры общения. Навыки НЛП в общении. Ораторское искусство.	4 2 2 7	3 1 1 2	1 1 1 5	Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
		15	7	8	
6.	Основы невербального общения. Основы изучения невербального общения «языка тела». Расшифровка невербальных проявлений собеседника.	3 4	2 2	1 2	Деловые игры
		7	4	3	
7.	Основы конфликтологии. Виды и типы конфликтов.	1 2	1 1	- 1	Эссе

	Характерные признаки возникновения конфликта.	2	1	1	
	Негативные и позитивные последствия конфликта.	4	1	3	
	Общие принципы управления конфликтом.				
		9	4	5	
8.	Стресс. Основные понятия. Диагностика стресса. Методы снятия стресса.	1 1 2	1 - 1	- 1 1	Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
		4	2	2	
9.	Цвет в психологии. Семантика цвета. Понятие цветотерапии. Цвет и эмоции. Практика по арт-терапии.	2 1 4	2 1 -	- - 4	Творческий отчет
		7	3	4	
10.	Заключительное занятие. Игра «Чемодан в дорогу».	2	-	2	Зачет
		68	36	32	

Содержание учебного плана

1. Введение в психологию.

Теория: Проведение инструктажа по охране труда. Изучение предмета психологии. Определение психологии как науки. Краткая история развития психологии. Понятия «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность». Отрасли психологии. Как устроен человек: телопсихика-душа.

Практика: Соблюдение правил охраны труда на протяжении всего курса.

2. Способности.

Теория: Что такое способности. Откуда берутся способности. Как развиваются способности. Одаренность, талант, гениальность. Общие способности. Специальные способности. Познавательная активность. Интересы и склонности. Творческие способности и черты личности. Творчество и интеллект. Показатели креативности.

Практика: Работа в мини-группах; дискуссия на тему: «Творческие способности: это врожденное или приобретенное?»

3. Характерологические личностные особенности.

3.1. Темперамент.

Теория: Что такое темперамент. Психологические характеристики темперамента. Темперамент и общение. Темперамент и способности. Темперамент в профессии.

Практика: Диагностика темперамента.

3.2. Характер.

Теория: Что такое характер. Черты характера. Типология характеров. Установки и поведение человека: как воспитывать в себе характер.

Практика: Диагностика характерологических особенностей. Работа в мини-группах.

4. Эмоции и чувства.

Теория: Эмоциональные состояния и чувства. Позитивные и негативные эмоции. Эмоциональный интеллект. Основы саморегуляции.

Практика: Диагностика эмоционального интеллекта. Обучение приемам саморегуляции. Тренинговый формат.

5. Основы вербального общения.

Теория: Вербальное общение. Виды информации, их соотношение, связь. Общение, общительность. Из чего состоит общение. Общение и отношения между людьми. Стили общения

(примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Навыки ораторского искусства. Барьеры на пути информации. Виды барьеров. Конструктивные и деструктивные формы влияния на слушающего. Умение слушать. Психологические проблемы общения. Навыки НЛП в общении. Каналы обработки информации: зрительные, слуховые, чувственные каналы восприятия и обработки информации (визуал, аудиал, кинестетик).

Практика: Деловая игра «Пробуем «Стили общения»», деловая игра «Барьеры в общении». Дискуссия «Как избежать барьеров в общении». Отработка навыков НЛП. Тренинговый формат. Подготовка докладов и выступлений.

6. Основы невербального общения.

Теория: Основы изучения невербального общения «языка тела». Виды невербальной информации. Мимика, позы, личностное пространство, жесты. Другие источники информации (одежда, аксессуары и др.). Расшифровка невербальных проявлений собеседника.

Практика: Выполнение упражнений. Работа в парах. Деловая игра «Расшифруй намерение собеседника».

7. Конфликт.

Теория: Виды и типы конфликтов. Характерные признаки возникновения конфликта. Негативные и позитивные последствия конфликта. Границы распространения конфликта. Стили поведения в конфликте. Копинг-стратегии. Плюсы и минусы различных стратегий. Алгоритм анализа конфликтной ситуации. Конструктивный выход из конфликта.

Практика: Проигрывание конфликтной ситуации и выявление основных признаков конфликта. Написание эссе на тему «Влияние конфликта на жизнь человека». Диагностика личной стратегии поведения в конфликте. Анализ конфликтной ситуации.

8. Стресс.

Теория: Основные понятия. Методы снятия стресса.

Практика: Диагностика стресса. Отработка методов. Тренинговый формат.

9. Цвет в психологии.

Теория: Психология и символика цвета. Семантика цвета. Психологическое воздействие цветов на восприятие человека. Цвет и эмоции. Понятие цветотерапии.

Практика: Практика по арт-терапии.

10. Заключительное занятие.

Практика: Участники и ведущий получают обратную связь по итогу курса. Тренинговый формат. Игра «Чемодан в дорогу».

Ожидаемые результаты

К концу освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- социальные нормы, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах;
- правила поведения в группе;
- основы конфликтологии;
- коммуникативные технологии;
- способы решения проблем творческого и поискового характера.

Уметь:

- слушать и слышать себя и окружающих;
- иметь навыки самопознания и самовоспитания (личностные компетенции);
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- культурно общаться и вести себя в социуме;
- презентовать свою работу;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- рефлексировать (уметь давать обратную связь)

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Сроки реализации по годам освоения программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего учебных недель
	8 недель	8 недель	10 недель	8 недель	34
1 год	 	 	 	 	34

Условные обозначения:

-  - учебные занятия по расписанию
-  - текущая аттестация
-  - итоговый контроль (промежуточная аттестация)

2. Условия реализации Программы

Школьный кабинет, легко перемещаемые в пространстве столы, стулья.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы), интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение – образование педагога соответствует профилю программы

3. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы

Текущая аттестация

Диагностика (анкетирование, наблюдение).

Рефлексивный контроль.

Написание обучающимися научно-исследовательских работ в области психологии.

Выступления с докладами по различным темам.

Подготовка презентаций по психологическим темам.

Итоговый контроль (помежуточная аттестация)

Тестово-диагностические работы.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Учащийся демонстрирует устойчивый интерес к психологической деятельности.</p> <p>Постоянно работает со справочной литературой и интернет-ресурсами.</p> <p>Уметь обработать диагностический материал и анализировать полученные знания.</p> <p>Выполняет творческие и исследовательские задания преподавателя с желанием, в полном объеме и с необходимой последовательностью действий.</p> <p>Проявляет творческую инициативу.</p> <p>Умеет презентовать себя, используя голос, темп речи, мимику, жесты в соответствии с конкретной ситуацией.</p>	<p>Существует интерес к психологической деятельности.</p> <p>По необходимости работает со справочной литературой и интернет-ресурсами.</p> <p>В средней степени умеет обработать диагностический материал и анализировать полученные знания.</p> <p>Имеются некоторые неточности и погрешности в выполнении творческих заданий преподавателя и при стремлении эти недостатки устранить.</p> <p>На среднем уровне может презентовать себя.</p>	<p>Работа выполняется с ошибками, частично и не качественно.</p> <p>Редко работает со справочной литературой и интернет-ресурсами.</p> <p>Слабо представляет, как обработать диагностический материал и не умеет анализировать полученные знания.</p> <p>Творческая инициатива учащегося практически отсутствует.</p> <p>Обучающийся невнимателен.</p> <p>Не умеет презентовать себя в соответствии с конкретной ситуацией.</p>

4.Методические материалы.

Наименование разделов и тем	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический и лекционный материалы	Техническое оснащение
Введение в психологию	Инструктаж по ТБ. Мини-лекция Дискуссия беседа	психологическое, рефлексия	Инструкция по ТБ, мультимедийные средства (компьютерные презентации, фильмы)	Ноутбук электронные образовательные ресурсы
Способности	мини-лекция групповая работа	методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) психологическое тестирование рефлексия	мультимедийные средства (компьютерные презентации, фильмы). Учебные издания	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Характерологические личностные особенности	мини-лекция, ролевые игры групповая дискуссия	методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) рефлексия психологическое тестирование	мультимедийные средства. Учебные издания	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Эмоции и чувства.	мини-лекция беседа групповая дискуссия	методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) рефлексия	мультимедийные средства Учебные издания	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Основы вербального общения	мини-лекция Беседа Ролевые игры Работа в парах и групповая	Практический метод методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) рефлексия	мультимедийные средства. Учебные издания	ноутбук электронные образовательные ресурсы

		рефлексия		
Основы невербального общения	мини-лекции ролевые игры работа в парах	методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) рефлексия	мультимедийные средства учебно-наглядные пособия-таблицы, организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал). Учебные издания	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Основы конфликтологии	мини-лекции групповые дискуссии, беседа работа в парах ролевые игры	Практический метод психологическое тестирование методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) рефлексия	Учебные издания учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства (компьютерные презентации, фильмы)	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Стресс.	мини-лекции, групповая дискуссия	Психологическое тестирование методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (демонстрация презентаций) рефлексия Рефлексия	мультимедийные средства (компьютерные презентации, фильмы) педагогические средства (карточки, раздаточный материал)	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Цвет в психологии.	мини-лекции дискуссия групповая и индивидуальная форма работы	Наглядный метод (иллюстрационных и демонстрационных работ), Практический метод творческие задания рефлексия	мультимедийные средства (компьютерные презентации, фильмы) листы А4 и А3 Краски, кисточки Цветные карандаши	ноутбук электронные образовательные ресурсы
Заключительное занятие. Игра «Чемодан в дорогу».	познавательная игра Групповая работа	Практический метод Мозговой штурм рефлексия	Листы ручки	

5.Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Сроки	Наименование мероприятия	Направления воспитания	Уровень мероприятия
1.	Сентябрь 2022 г.	Проведение мини-лекции на тему: «Роль труда в жизни человека».	Трудовое	школьный
2.	Октябрь – Декабрь 2022 г.	Проведение лекционных и групповых занятий, направленных на развитие у обучающихся способностей к рефлексии, знанию и пониманию своих особенностей и особенностей других людей. Занятия направлены на формирование гармоничной личности.	Духовно- нравственное воспитание	школьный
3.	Январь 2023 г.	Организация групповой работы в интерактивном формате, направленной на развитие навыков общения.	Духовно- нравственное воспитание	школьный
4.	Февраль 2023 г.	Проведение дискуссии на тему: «Конфликт в жизни человека. Положительные и отрицательные последствия конфликта».	Духовно- нравственное воспитание	школьный
5.	Февраль 2023 г.	Обучение детей конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций. Мероприятие направлено на воспитание культуры отношений, развитие навыков общественной жизни.	Гражданско- патриотическое	школьный
6.	Май 2023 г.	Проведение практического занятия по арт-терапии.	Художественно- эстетическое	школьный

Учебно-методическое обеспечение

1. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007.
2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб: Питер, 2007.
3. Григорьевой Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для педагогов.
4. Микляева, А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии (9 класс). – СПб.: Издательство “Речь”, 2011. – 118 с. – С. 33-35.
5. Пономаренко, Л.П., Белоусова, Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 2: Психология общения: 11 кл. – 192 с. – (Б-ка школьного психолога). – С. 73.
6. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 336 с.: ил. – (Азбука психологии). – С. 232-280.
7. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе. Изд. Генезис, 2006.

Список литературы для педагогов:

1. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. С-Пб.: Служба доверия, 2007.
2. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание: конфликт! — 2-е изд. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 2012.
3. Годфруа Ж. Что такое психология / Пер. с франц. В 2-х т. М.: Мир, 2015.
4. Григорьева, Т.Г., Усольцева, Т.П. Основы конструктивного общения: Хрестоматия. – 2-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 2011. – 207 с. – С. 99-113.
5. Забродин Ю. М., Попова М. В. Психология в школе: Экспериментальный учебный курс для подростков. М.: Всероссийский научно-практический центр профориентации и психологической поддержки населения, 2008.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Практическая психология образования/Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших учебных и средних специальных учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2013.
2. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2009.
3. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во «Совершенство», 2011.
4. Селевко Г.К., Маркова Н.Н., Левина О.Г. Реализуй себя. М.: Народное образование, 2010.
5. Селевко Г.К., Маркова Н.Н., Левина О.Г. Управляй собой. М.: Народное образование, 2010.
6. Селевко Г.К., Маркова Н.Н., Левина О.Г. Научи себя учиться. М.: Народное образование, 2010.

Интернет-источники:

1. [Портал психологии](http://www.psychology.ru) - "Psychology.ru": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.psychology.ru>

2. Журнал "[Psychologies](http://www.psychologies.ru)": [Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://www.psychologies.ru>
3. Электронная библиотека учебников: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://studentam.net/>
4. PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://psylib.kiev.ua/>
5. Интернет-порталы - <http://www.psylesson.ru/> - Уроки психологии в школе. Психологические тесты - psylist.net.
6. [Психометрический тест С. Деллингер \(b17.ru\)](http://b17.ru)
7. [Тест-тревожности.pdf \(minobr63.ru\)](http://minobr63.ru)
8. [Тест Г. Айзенка и методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т.В. Матолиной \(infourok.ru\)](http://infourok.ru)

Оценочные материалы**ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ (Н.АЙЗЕНК В МОДИФИКАЦИИ
Т.В.МАТОЛИНОЙ)**

Тестовый материал

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же наоборот, ты склонен к неторопливости, ответ «нет».)
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Ты можешь доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?

39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не особенно обдумывая?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что иногда ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Ключ к тесту

Шкалы Ответ "Да" Ответ "Нет"

Экстраверсия (Э) 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 6, 33, 51, 55, 59

Нейротизм (Н) 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60

"Ложь" 8, 16, 24, 28, 36, 44

4, 12, 20, 32, 40, 48

Нормативы для подростков 12-17 лет:

- экстраверсия (Э) - 11-14 баллов,

- «ложь» - 4-5 баллов,

- нейротизм (Н) - 10-15 баллов

Более подробная интерпретация результатов представлена в Интернет-источнике [8].

Психогеометрический тест С. Деллингера

Инструкция: Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я!



Выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас, запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это - Ваша новая фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные, четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. В тесте выделены сферы профессий, которые предпочтительны для геометрических выборов.

Психологическая характеристика и профессиональные предпочтения основных геометрических выборов указаны в Интернет - источнике [6].

Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)

Инструкция к тесту:

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Переверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень

0 1 2 3 4

Форма А

1 Отвечать у доски

2 Оказаться среди незнакомых ребят

3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

4 Слышать заклятия

5 Разговаривать с директором школы

6 Сравнить себя с другими

7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить

8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают

9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)

10 Видеть плохие сны

11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету

12 После контрольной, теста – учитель называет отметки

13 У тебя что-то не получается

14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна

15 На тебя не обращают внимания

16 Ждешь родителей с родительского собрания

17 Тебе грозит неуспех, провал

18 Слышать смех за своей спиной

19 Не понимать объяснений учителя

20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем

21 Слышать предсказания о космических катастрофах

22 Выступать перед зрителями

23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других

- 24 С тобой не хотят играть
 - 25 Проверяются твои способности
 - 26 На тебя смотрят как на маленького
 - 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
 - 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
 - 29 Оценивается твоя работа
 - 30 Не можешь справиться с домашним заданием
 - 31 Засыпать в темной комнате
 - 32 Не соглашаешься с родителями
 - 33 Берешься за новое дело
 - 34 Разговаривать с школьным психологом
 - 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
 - 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
 - 37 Слушать страшные истории
 - 38 Спорить со своим другом (подругой)
 - 39 Думать о своей внешности
 - 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах
- Форма Б

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями

- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ является общим для обеих форм.

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

Обработка и интерпретация результатов представлены в Интернет- источнике [7].