

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Российский новый университет»  
Колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**СОО.03.ДВ.01.01 Технологии саморазвития личности**

для специальности среднего профессионального образования

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

на базе основного общего образования

**Москва 2024**

Одобен  
предметной (цикловой)  
комиссией по  
общеобразовательным  
дисциплинам

Разработан на основе ФГОС СОО (с  
изменениями, внесенными в ФГОС  
СОО приказом Министерства  
просвещения РФ № 732 от 12 августа  
2022 года), ФГОС по специальности  
СПО 09.02.06 Сетевое и системное  
администрирование

Протокол № 5  
от 12 января 2024 г.  
Председатель предметной  
(цикловой) комиссии  
И.Ю. Замула

Заместитель директора по учебно-  
методической работе

О.В. Козловская

Составитель (автор): Ткачук О.В., преподаватель I квалификационной  
категории колледжа АНО ВО «Российский новый университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт Фонда оценочных средств	4
2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля	5
3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	11
4. Фонд оценочных средств для текущего контроля	13

## 1. Паспорт Фонда оценочных средств

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, 2, 3	Выполнение тестовых заданий по темам. Выполнение практических работ и практических заданий. Составление и защита мультимедийных презентаций. Оценка деятельности обучающегося в процессе самостоятельной работы. Дифференцированный зачет
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Раздел 1, 2, 3	Выполнение тестовых заданий по темам. Выполнение практических работ и практических заданий. Составление и защита мультимедийных презентаций. Оценка деятельности обучающегося в процессе самостоятельной работы. Дифференцированный зачет
ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, 2, 3	Выполнение тестовых заданий по темам. Выполнение практических работ и практических заданий. Составление и защита мультимедийных презентаций. Оценка деятельности обучающегося в процессе самостоятельной работы. Дифференцированный зачет

## 2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля

### Тест Познавательные процессы личности

#### 1. Вопрос:

Личность это ...

Варианты ответа:

1. **человеческий индивид, являющийся субъектом сознательной деятельности, обладающий совокупностью социально значимых черт, свойств и качеств, которые он реализует в общественной жизни**
2. отдельное живое существо, представитель биологического вида
3. сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей
4. человек, обладающий высокими интеллектуальными способностями

2. Вопрос:

Реализация потенциала личности это:

Варианты ответа:

1. **самореализация**
2. самопознание
3. самостоятельность
4. культура

3. Вопрос:

Аристотель утверждал, что счастье человека достижимо через реализацию своих ... возможностей:

Варианты ответа:

1. скрытых
2. главных
3. **потенциальных**
4. наследственных

4. Вопрос:

Самореализация как качество ... - способность найти и исполнять свое жизненное предназначение

Варианты ответа:

1. **личности**
2. индивида
3. человека
4. живого существа

5. Вопрос:

Один из видов самореализации:

Варианты ответа:

1. **профессиональная**
2. моральная
3. индивидуальная
4. врожденная

6. Вопрос:

Один из видов самореализации:

Варианты ответа:

1. общественная
2. основная
3. **социальная**
4. глобальная

7. Вопрос:

Главным катализатором развития видов самореализации становится:

Варианты ответа:

1. реализация планов
2. **образование ребенка**
3. осуществление мечты
4. наличие финансовых возможностей

8. Вопрос:

Одна из возможных стратегий жизненного пути:

Варианты ответа:

1. отсутствие стремления к благополучию и материальному достатку
2. отсутствие желания развития умений и навыков, включая хобби
3. **стремление к благополучию и материальному достатку**
4. безуспешность в покорении «вершин», отсутствие желания иметь карьерный рост

9. Вопрос:

Одной из целей профессиональной реализации является:

Варианты ответа:

1. **чувство принадлежности к определенному сообществу людей**
2. отсутствие чувства принадлежности к определенному сообществу людей
3. жизнь одним днем
4. отсутствие взаимодействия

10. Вопрос:

Одной из целей профессиональной реализации является:

Варианты ответа:

1. отсутствие стремления занять свое место в служебной иерархии
2. **стремление занять свое место в служебной иерархии**
3. понимание своих сильных и слабых личностных сторон
4. отсутствие желания быть признанным среди коллег

11. Вопрос:

С приобретением общей социальной успешности связана:

Варианты ответа:

1. общественная самореализация
2. **социальная самореализация**
3. частная самореализация
4. профессиональная самореализация

12. Вопрос:

Что является неотъемлемым компонентом полноценной жизни человека, без которой он немислим, как биосоциальный вид:

Варианты ответа:

1. **самореализация**
2. самопознание
3. внутренний потенциал
4. наличие таланта

13. Вопрос:

Самореализация отождествляется с:

Варианты ответа:

1. властью
2. **признанием**
3. богатством
4. успешностью

14. Вопрос:

Главным условием самореализации выступает:

Варианты ответа:

1. внутренний потенциал
2. **социум**
3. наличие финансовых возможностей
4. наличие или отсутствие непосредственных контактов с родственниками

15. Вопрос:

Самореализация помогает найти:

Варианты ответа:

1. **смысл существования**
2. путь к славе
3. путь к богатству
4. новые знания

16. Вопрос:

Рост профессиональных знаний, умений и навыков, признание профессиональным сообществом результатов труда человека, авторитета в конкретном виде профессиональной деятельности:

Варианты ответа:

1. образованность
2. карьерный рост
3. успешность
4. **профессиональный рост**

17. Вопрос:

Типы личности бывают:

Варианты ответа:

1. **рациональные и иррациональные**
2. плохие и хорошие
3. социофобы и социофилы
4. серьезные и несерьезные

18. Вопрос:

Структура личности в психологии:

Варианты ответа:

1. классификация профессиональных навыков человека
2. этапы прохождения личностного роста индивидом
3. **совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека**
4. активность субъекта

19. Вопрос:

Теории личности в психологии:

Варианты ответа:

1. **гипотезы о механизмах развития личности, пытающиеся объяснить и предсказывать поведение людей**
2. предположения о направлении жизненного пути человека
3. формулы, позволяющие вычислить и продемонстрировать определенные навыки индивида
4. возможные направления развития личности

20. Вопрос:

Что такое волевые качества личности:

Варианты ответа:

1. **свойства, сформировавшиеся в ходе жизненного опыта, связанные с преодолением препятствий и выработки силы воли**
2. сильные стороны характера индивида, позволяющие ему хладнокровно реагировать на жизненные трудности



3. способность к стрессоустойчивости в сложных жизненных ситуациях
4. генетическая предрасположенность

21. Вопрос:

В теории Фрейда, движущими факторами личности, которые побуждают поведение и определяют его направленность, считаются:

Варианты ответа:

1. внутренние конфликты
2. **инстинкты**
3. потребности
4. длительность ощущений

22. Вопрос:

В человеческих ... конкретизируется социальный интерес:

Варианты ответа:

1. потребностях
2. знаниях
3. **целях**
4. мыслях

23. Вопрос:

Для какого типа личности характерны идеализация могущества и силы, развитая активная воля, настойчивость, энергия и самообладание:

Варианты ответа:

1. **властного**
2. религиозного
3. эстетического
4. творческого

24. Вопрос:

Главная цель психологии - это правильное понимание:

Варианты ответа:

1. **причин поведения**
2. обучение поведению
3. связь психики и поведения
4. социализация

25. Вопрос:

К какому типу личности относится самоуверенный, напористый человек, обладающий незначительным социальным интересом, проявляющий превосходство над окружающими, не озабоченный благополучием других людей, решающий во враждебной манере основные задачи:

Варианты ответа:

1. асоциальный
2. **управляющий**
3. религиозный
4. берущий

26. Вопрос:

Представителем какого социального характера является человек, который чувствует, что источник благ находится вовне, и полагает, что единственный способ иметь эти блага — получить их из внешнего источника:

Варианты ответа:

1. накопительского
2. **рецептивного**
3. эксплуатирующего
4. аффективного

27. Вопрос:

Что возникает, если человек оправдывает для себя недопустимые действия:

Варианты ответа:

1. снятие ответственности
2. деморализация
3. негативизм
4. **предопределение поведения**

28. Вопрос:

Свойство человека, проявляющееся как способность замечать в воспринимаемом малоизвестные, но существенные детали, характеризует ...

Варианты ответа:

1. иллюзии
2. перцептивные действия
3. **наблюдательность**
4. осязание

29. Вопрос:

Что является структурой личности в психологии:

Варианты ответа:

1. классификация профессиональных навыков человека
2. **совокупность характеристик, которая демонстрирует психологические особенности человека**
3. этапы прохождения личностного роста индивидом
4. модальность

30. Вопрос:

Он считал, что потребность в самореализации является последней по очередности из потребностей человека, в соответствии с «пирамидой потребностей»:

Варианты ответа:

1. Берг
2. Маслоу
3. Кант
4. Манхайм

**Критерии оценки теста:**

<b>Количество правильных ответов</b>	<b>Оценка</b>
>29	отлично
28-21	хорошо
20-16	удовлетворительно
15 >	неудовлетворительно

### **3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

#### **Вопросы для дифференцированного зачета**

1. Понятие личности
2. Личность в системе общественных и межличностных отношений
3. Понятие социального поведения и его регуляторов
4. Нормальное и девиантное поведение
5. Система ценностей
6. Понятие и виды идентичности
7. Особенности формирования и развития социальной идентичности личности
8. Соотношение персональной и социальной идентичности
9. Общая характеристика саморазвития
10. Стратегическое и тактическое планирование жизнедеятельности личности
11. Саморазвитие и жизненный путь личности
12. Самоценность
13. Самооценка
14. Мотивация и стимуляция в процессе саморазвития личности
15. Техники принятия решений
16. Диагностика психологических ресурсов развития и саморазвития личности
17. Понятие социальной установки, ее общая характеристика
18. Поведенческий, когнитивный, мотивационный, структурный и деятельностный подход к формированию социальной установки
19. Понятие группы в социальной психологии
20. Ролевое измерение структуры внутригрупповых отношений
21. Совместимость ролевых позиций членов группы
22. Определение своей роли в команде, распределение функционально-ролевых обязанностей в ней
23. Общение и межличностные отношения
24. Позиции лидера и ведомого, соратника и оппонента

25. Организация дискуссий, переговоров, посредничества для создания комфортной среды развития и саморазвития личности
26. Стиль деловой коммуникации и стратегия взаимопонимания между партнерами
27. Социальная психология личности: предмет, задачи и области практического применения
28. Основные составляющие личности: ответственность и свобода, способность к выбору, развитие, саморазвитие
29. Нормативная регуляция поведения
30. Социальная идентичность как результат саморазвития

#### **Критерии оценки устных ответов:**

**Оценка 5** – обучающийся полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**Оценка 4** – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**Оценка 3** – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий и формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**Оценка 2** – обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### **4.Фонд оценочных средств для текущего контроля**

#### **Практическое занятие № 1**

##### **Тема: Система ценностей**

**Цель работы:** закрепление теоретических знаний о нормативной регуляции поведения и системе ценностей

**Задачи работы:** формирование умения систематизировать изученный материал, формирование умения формулировать собственную оценку. Развитие умения анализировать информацию; развитие навыков систематизации материала, овладение умениями работать с источниками информации, интерпретация информации источников; сопоставление данных разных источников, выявление общего и различий; соотнесение информации источников с контекстом

**Формируемые компетенции:** ОК 01, ОК 03, ОК 04

**Перечень основных терминов:** личность, грани личности, система ценностей личности

### Вопросы и задания

#### Методические рекомендации:

Осознание своих ведущих ценностей очень важно, поскольку позволяет понять, что для нас наиболее значимо, на что следует в первую очередь расходовать свои силы и ресурсы, какой выбор следует сделать в ситуации конфликта ценностей; помогает понять, почему на какие-то проблемные ситуации мы реагируем спокойно, а на какие-то - нет.

#### Порядок и методика выполнения заданий:

1. Прочитайте список ценностей в таблице 1, выберите те, которые наиболее значимы для вас, и поставьте рядом с ними галочки в столбце «Мои ценности». При необходимости добавьте в список ценности, отсутствующие в таблице, но значимые для вас.
2. Затем выберите десять самых важных ценностей и постройте их рейтинг с точки зрения значимости для вас. В столбце «Ранг ценности» (табл. 1) первую по важности ценность обозначьте цифрой 1, последнюю — цифрой 10.
3. Выполните упражнение «Выявление истинных ценностей»: в таблице 2 приведены незаконченные предложения. Продолжите их.
4. Проанализируйте содержание записанных вами предложений и определите истинную ценность, которая лежит в основе каждого из ваших утверждений. В ходе анализа вы можете опираться на список ценностей из таблицы 1 (см. упражнение «Мои ценности»). Запишите названия истинных ценностей напротив каждого из предложений в столбце «Истинная ценность».
5. Обратитесь к списку ваших ценностей (табл. 1, упражнение «Мои ценности»). Входят ли ваши истинные ценности (табл. 2) в десятку наиболее значимых для вас ценностей (табл. 1)? Если нет, то в таблице 1 скорректируйте ранги своих приоритетных ценностей.
6. Проверьте истинность своей иерархии ценностей.

#### Задание для практического занятия

Таблица 1  
Человеческие ценности

Список ценностей	Мои ценности	Ранг ценности
Здоровье		
Материальное благополучие		
Красивая внешность		
Физическая сила (выносливость)		
Новые впечатления (новые ощущения)		
Чувство удовольствия		

Семья		
Карьера		
Профессионализм		
Власть		
Социальное положение (статус)		
Общественное признание (слава)		
Дружба		
Отношения с любимым человеком		
Взаимопонимание		
Уважительное отношение (уважение)		
Забота		
Щедрость		
Душевность		
Справедливость		
Активная жизненная позиция		
Целеустремленность, результативность		
Удачливость, успешность		
Практичность		
Сила воли		
Самоконтроль		
Интеллект		
Познание		
Развитие (саморазвитие)		
Самореализация (творчество)		
Патриотизм		
Религиозность		
Мораль		
Нравственность		
Честность		
Верность		
Доброта		
Ответственность		
Пунктуальность		
Аккуратность		
Чистоплотность		
Оптимизм		
Счастье		
Терпение		
Терпимость (толерантность)		
Безусловное принятие		
Гармония		
Чувство собственного достоинства		
Мудрость		
Свобода		

Любовь		
Жизнь		
Высшее Я (Душа)		
Бог (Вселенная, Высшие силы и т.п.)		

Таблица 2  
Мои истинные ценности

№	Незаконченные предложения	Истинная ценность
1.	Меня раздражает (выводит из себя), когда ...	
2.	Мне обидно, когда ...	
3.	Меня радует ...	
4.	Для меня важен успех в ...	
5.	Я готов защищать ...	
6.	Больше всего в людях я ценю ...	

### Контрольные вопросы:

1. Что такое ценность?
2. Что такое иерархия ценностей?
3. В чем отличие истинных ценностей от нормативных?

### Практическое занятие № 2

#### Тема: Субъективное управление

**Цель работы:** формирование умений применять техники субъективного контроля личности, закрепление знаний о механизме его формирования

**Задачи работы:** Формирование умения систематизировать изученный материал, формирование умения формулировать собственную оценку. Развитие умения анализировать информацию; развитие навыков систематизации материала, овладение умениями работать с источниками информации, интерпретация информации источников; сопоставление данных разных источников, выявление общего и различий; соотнесение информации источников с контекстом

**Формируемые компетенции:** ОК 01, ОК 03, ОК 04

**Перечень основных терминов:** субъективный контроль, субъективное управление, значимые ценности

#### Вопросы и задания

**Методические рекомендации:** прочитайте психологическую притчу «Все в твоих руках» и запишите заложенную в ней мудрость. Найдите связь между названием занятия и этой мудростью. Это притча о том, что человек является творцом собственной жизни, даже если он этого не осознает.

**Порядок и методика выполнения заданий:** ознакомьтесь с теоретическим материалом и заданиями. При выполнении заданий рекомендуется пользоваться учебником. Задания выполняются в тетради для практических работ.

#### Задание для практического занятия

*Притча «Все в твоих руках»*

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не

мог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий лук, поймал самую красивую бабочку и спрятал её ладонями бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на ученика, Мастер ответил:

- Все в твоих руках.

Мудрость притчи

---

---

---

---

---

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое субъективный контроль?
2. Что такое значимые ценности?
3. Прокомментируйте высказывание: «Кто хочет, тот ищет возможности, кто не хочет – ищет причины»

### **Практическое занятие № 3**

#### **Тема: Самоценность**

**Цель работы:** формирование навыков принятия себя, своей безусловной ценности.

**Задачи работы:** Формирование умения систематизировать изученный материал, формирование умения формулировать собственную оценку. Развитие умения анализировать информацию; развитие навыков систематизации материала, овладение умениями работать с источниками информации, интерпретация информации источников; сопоставление данных разных источников, выявление общего и различий; соотнесение информации источников с контекстом

**Формируемые компетенции:** ОК 01, ОК 03, ОК 04

**Перечень основных терминов:** самоценность, принятие себя, самоутверждение, неполноценность

#### **Вопросы и задания**

**Порядок и методика выполнения задания:** Перед началом выполнения задания необходимо повторить теоретический материал по теме «Невербальное общение»: виды невербальных средств общения; мимика, жесты, взгляд. При выполнении задания рекомендуется пользоваться учебником.

#### **Задания для практического занятия**

1. Подготовьте сообщение по теме «Самоценность и самоутверждение». С помощью примеров опишите причины, препятствующие безусловному принятию себя.
2. Тест «уважаю ли я себя?»

Оцените утверждения по пятибалльной системе от 1 до 5 баллов:

1. Я хорошо к себе отношусь и в целом доволен собой.
2. Я уверен, что у меня есть ряд хороших качеств.
3. Я чувствую, что я — достойный человек.
4. Уважая окружающих, я требую и к себе уважительного отношения.
5. В любом деле и в любой ситуации я сохраняю свое достоинство.



### *Результаты.*

Подсчитайте общее количество баллов.

20-25 баллов. Высокая степень самоуважения.

17-20 баллов. Хорошая степень самоуважения.

12-17 баллов. Средняя степень самоуважения.

7-11 баллов. Самоуважение ниже среднего уровня.

Менее 7. Низкая степень самоуважения.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое самоуважение?
2. Что такое самодостаточность?
3. Что такое активная жизненная установка?
4. Как вы понимаете понятие «рациональность мышления»?

### **Практическое занятие № 4**

#### **Тема: Самооценка**

**Цель работы:** формирование умения наделять себя ценностью и значимостью.

**Задачи работы:** Формирование умения систематизировать изученный материал, формирование умения формулировать собственную оценку. Развитие умения анализировать информацию; развитие навыков систематизации материала, овладение умениями работать с источниками информации, интерпретация информации источников; сопоставление данных разных источников, выявление общего и различий; соотнесение информации источников с контекстом

**Формируемые компетенции:** ОК 01, ОК 03, ОК 04

**Перечень основных терминов:** самооценка, ценность, значимость, Я-концепция, саморегулирование.

#### **Вопросы и задания**

**Порядок и методика выполнения заданий:** Исследование самооценки личности (тест самооценки Будасси).

**Материал и оборудование:** список слов или специальный бланк со словами, характеризующими отдельные качества личности, ручка. Стимульным материалом методики является список из 50 качеств, которые теоретически могут быть приписаны личности. Бланк ответов представляет собой три колонки, куда вписываются 20 качеств, отобранных испытуемым. При этом сформируется разница между числовыми рядами, образованными порядком качеств, характерных, по мнению испытуемого, для него самого и для идеала человеческой личности.

#### **Задания для практического занятия**

Таблица 3  
Список слов

АККУРАТНОСТЬ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ
НЕЖНОСТЬ	ПОДВИЖНОСТЬ
БЕСПЕЧНОСТЬ	ЗЛОПАМЯТНОСТЬ
НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ	ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ВДУМЧИВОСТЬ	ИСКРЕННОСТЬ
НЕРВОЗНОСТЬ	ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ
ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ	ИЗЫСКАННОСТЬ
НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ	ПОЭТИЧНОСТЬ
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ	КАПРИЗНОСТЬ

НЕСДЕРЖАННОСТЬ ГОРДОСТЬ ОБАЯНИЕ ГРУСТЬ ОБИДЧИВОСТЬ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ ЗАБОТЛИВОСТЬ ОТЗЫВЧИВОСТЬ ЗАВИСТЛИВОСТЬ ПЕДАНТИЧНОСТЬ СДЕРЖАННОСТЬ СОСТРАДАТЕЛЬНОСТЬ СТЫДЛИВОСТЬ ТЕРПЕЛИВОСТЬ ТРУСОСТЬ	ПРЕЗРИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКОВЕРИЕ РАДУШИЕ МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ РАЗВЯЗНОСТЬ МНИТЕЛЬНОСТЬ РАССУДОЧНОСТЬ МСТИТЕЛЬНОСТЬ РЕШИТЕЛЬНОСТЬ НАСТОЙЧИВОСТЬ САМОЗАБВЕНИЕ УВЛЕКАЕМОСТЬ УПОРСТВО УСТУПЧИВОСТЬ ХОЛОДНОСТЬ ЭНТУЗИАЗМ
--	--

*Инструкция.* Из предложенного списка 50 личностных качеств выберите 10, описывающих идеального с Вашей точки зрения человека, и 10 – отрицательных - тех, которых не должно быть у идеального человека. Впишите их в столбец «Качества» таблицы 4. Порядок качеств не имеет значения. Затем проранжируйте (от 1 до 20) качества в столбце X1 таким образом, чтобы на первом месте стояло наиболее присущее Вам качество, на втором – качество, чуть менее присущее Вам, и так вплоть до наименее присущего качества под номером двадцать. После этого закройте столбец X1 и вновь проранжируйте качества в столбце X2, поставив на первое место качество, наиболее присущее Вашему идеалу человека, на второе место – чуть менее присущее качество, и т.д.

Таблица 4

№	X1	Качества	X2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

*Интерпретация.* Для подсчёта используется вычисление степени сходства между рядами чисел путём подсчёта коэффициента ранговой корреляции следующим способом:

1. Вычисляется разность между номером первого качества в колонках X1 d1 и колонкой X2 d2. Эта разница возводится в квадрат d1 2 .
2. Операция повторяется для всех качеств (в данном случае – двадцати). Полученные квадраты суммируются.
3. Полученная сумма умножается на 6 и делится на 7980 (частный случай формулы  $n(n^2-1)$  для  $n=20$ ).
4. Полученное число вычитается из единицы. В итоге получается следующая формула:

$$\rho = 1 - \frac{6(\sum(d_1 - d_2)^2)}{n(n^2 - 1)7980} = 1 - \frac{6(\sum(d_1 - d_2)^2)}{n(n^2 - 1)7980}$$

*Интерпретация коэффициентов*

Значения коэффициента будут находиться в пределах от  $-1$  до  $+1$ .

- Значения от  $-1$  до  $0$  свидетельствуют о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.
- Значения от  $0$  до  $0,3$  свидетельствуют о заниженной самооценке.
- Значения от  $0,3$  до  $0,6$  свидетельствуют об адекватной самооценке.
- Значения от  $0,6$  до  $0,9$  свидетельствуют о самооценке, завышенной по невротическому типу.
- Значения от  $0,9$  до  $1$  свидетельствуют о завышенной самооценке

**Контрольные вопросы:**

1. Дайте определение Я-концепции и самооценке.
2. Что такое уровень притязаний?
3. Какие виды самооценки существуют?
4. Дайте психологическую характеристику людям с высокой и низкой самооценкой.
5. Как формируется самооценка?

**Практическое занятие № 5**

**Тема: Психологическая саморегуляция**

**Цель работы:** закрепление теоретических знаний о психологической саморегуляции

**Задачи работы:** Формирование умения систематизировать изученный материал, формирование умения формулировать собственную оценку. Развитие умения анализировать информацию; развитие навыков систематизации материала, овладение умениями работать с источниками информации, интерпретация информации источников; сопоставление данных разных источников, выявление общего и различий; соотнесение информации источников с контекстом

**Формируемые компетенции:** ОК 01, ОК 03, ОК 04

**Перечень основных терминов:** саморегуляция, самоконтроль

**Вопросы и задания**

**Порядок и методика выполнения заданий:** Тест-опросник исследования саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Исследование проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

**Задания для практического занятия**

Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

*Опросник.*

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

*Обработка результатов и интерпретация*

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С). Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому

общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

*Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.*

- Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
- «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
- «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму.

Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Что такое саморегуляция?
2. Какие черты можно назвать дезадаптивными?
3. Что такое самообладание?

#### **Практическое занятие № 6**

##### **Тема: Управление общением**

**Цель работы:** закрепление навыков общения, его контроля и управления

**Задачи работы:** Формирование умения систематизировать изученный материал, формирование умения формулировать собственную оценку. Развитие умения анализировать информацию; развитие навыков систематизации материала, овладение умениями работать с источниками информации, интерпретация информации источников; сопоставление данных разных источников, выявление общего и различий; соотнесение информации источников с контекстом

**Формируемые компетенции:** ОК 01, ОК 03, ОК 04

**Перечень основных терминов:** общение, коммуникация, управление общением, контроль, барьеры в общении

#### **Вопросы и задания**

**Порядок и методика выполнения заданий:** презентация создаётся с помощью программы PowerPoint на основе шаблона. Количество слайдов – не менее 15. Каждый слайд должен содержать заголовок. Презентация может содержать схемы, рисунки, аудио или видеофайлы. Этапы работы над презентацией должны включать планирование общего вида презентации: выбор шаблона, оформление титульного листа, поиск и редактирование текста презентации, добавление рисунков, создание специальных эффектов. При выполнении задания рекомендуется пользоваться учебником.

#### **Задание для практического занятия**

Составьте мультимедийную презентацию на темы (на выбор): «Виды общения», «Барьеры общения», «Невербальная коммуникация», «Стили межличностного общения», «Неформальное общение», «Формальное общение», пользуясь материалами учебника и ресурсами сети Интернет.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Назовите виды общения.

2. Опишите коммуникационный процесс.
3. Какое общение более информативно – вербальное или невербальное? Обоснуйте свой ответ.

### **Общие требования к составлению и оформлению презентации**

- Формат презентации - *PowerPoint Presentation*
- Структура презентации
- ✓ Первый слайд - Указание темы и фамилия имя автора;
- ✓ Второй слайд - план презентации – по пунктам;
- ✓ Далее слайды – раскрывающие изложение материала;
- ✓ Последний слайд – список источников, литературы и интернет-ресурсов.
- Количество слайдов не менее 15-ти.
- Сбалансированное соотношение текста и иллюстраций (иллюстрации должны быть подписаны).
- Требования к изложению темы:
  - ✓ Содержательность: глубина, полнота и конкретность освещения темы (проблемы).
  - ✓ Логичность: последовательность изложения, его пропорциональность, обоснование теоретических положений фактами или обобщение фактов и формулирование выводов.
  - ✓ Концептуальность изложения: рассмотрены различные точки зрения (концепции), выражено свое отношение.
  - ✓ Риторика: (богатство речи): лаконичность, образное выражение мыслей и чувств путем использования различных языковых средств, выбора точных слов, эпитетов и т.п.; правильность и чистота речи; владение исторической терминологией.
- Презентация должна быть выдержана в одном стиле оформления

### **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **Критерии оценки защиты мультимедийной презентации:**

**Оценка 5** ставится, если выполнены все требования к созданию мультимедийной презентации: обозначена тема, выполнен краткий анализ различных источников по данной теме, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к оформлению: фон, шрифт, объём текста, рисунки, анимация, выдержан единый стиль оформления

**Оценка 4** – основные требования созданию мультимедийной презентации и ее защите выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность; не выдержан объём презентации; имеются упущения в оформлении: не полностью соблюден единый стиль оформления.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к созданию мультимедийной презентации: не полностью раскрыта тема, имеются существенные недочёты в оформлении.

**Оценка 2** – тема презентации не раскрыта, не соблюден единый стиль оформления слайдов.

**Критерии оценки выступления с сообщением:**

**Оценка 5** - выполнены все требования к написанию и защите сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к сообщению и их защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Критерии оценки устных ответов:**

**Оценка 5** – обучающийся полно излагает изученный материал, даёт правильное определение языковых понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**Оценка 4** – обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**Оценка 3** – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий и формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**Оценка 2** – обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил,



искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.